PROGRAMM HERBSTSEMESTER 2013/14

02.09.2013 – 15.02.2014
Anmeldung ab sofort möglich.

Spezielle Angebote für
Schüler und Jugendliche

Spezielle Angebote
für Familien

ANSCHRIFT

Volkshochschule Leipzig
Löhrstraße 3 - 7, 04105 Leipzig

Internet: www.vhs-leipzig.de
E-Mail: vhs@leipzig.de

Service / Telefonische Anmeldung (Mo. - Fr., 8 - 18 Uhr)	0341 123-6000
Informationspunkt	0341 123-6042
Fax-Anmeldung	0341 123-6031

ÖFFNUNGSZEITEN DER HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

Montag	10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr
Dienstag	10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr
Freitag	10 - 12.30 Uhr

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Dienstag	10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr
Donnerstag	10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr
oder nach Vereinbarung	

IN DEN STADTTEILEN

VHS in Grünau

Stadtteilladen:	Stuttgarter Allee 19, 04209 Leipzig
Öffnungszeiten:	Mo., Di., Do. 9.30 - 17.30 Uhr
	Mi. 9.30 - 16 Uhr
Telefon:	0341 2304583 oder
	0341 123-6004

VHS in Paunsdorf
mit Engelsdorf, Mölkau, Holzhausen
Wiesenstraße 14, 04329 Leipzig
Telefon: 0341 123-6000

ROLLSTUHLFAHRER
Bitte informieren Sie uns beim Anmelden, damit wir dies bei der Raumplanung berücksichtigen können.

Die Volkshochschule Leipzig ist Mitglied im Sächsischen Volkshochschulverband e.V. und wird durch das Sächsische Staatsministerium für Kultus gefördert.

Auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

Stadt Leipzig

vhs

STAATSMINISTERIUM FÜR KULTUS UND SPORT | Freistaat SACHSEN

Kurse aller Volkshochschulen in Sachsen unter: www.VHS-Sachsen.de und www.meine-vhs.de

LEIPZIGER BILDUNGSBERATUNG

Auch für den aktiven Ruhestand

Jeden Dienstag
von 10 bis 13 und
von 14 bis 19 Uhr

Ihr Ansprechpartner für Bildung nach der Schule – persönlich, individuell und kostenfrei

Leipziger Stadtbibliothek, Erdgeschoss, Studienbereich
Wilhelm-Leuschner-Platz 10/11, 04107 Leipzig

Zusätzliche Beratungstermine können per E-Mail o. Telefon abgestimmt werden:
Tel.: 0341 123-4782, E-Mail: bildungsberatung@leipzig.de
Die Leipziger Bildungsberatung ist ein Angebot der Stadt Leipzig, das im Rahmen des Bundesprogramms „Lernen vor Ort“ umgesetzt wird.

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung
ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
EUROPÄISCHE UNION
LernenvorOrt Eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung mit deutschen Stiftungen
Stadt Leipzig

VORWORT	7
ANMELDEN, TEILNEHMEN	8
TEAM	11
POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT	12
KULTURELLE BILDUNG	85
GESUNDHEIT UND PERSÖNLICHKEIT	146
SPRACHEN	229
BERUFLICHE BILDUNG	297
COMPUTER, INTERNET, NEUE MEDIEN	317
STADTTEILANGEBOTE GRÜNAU	353
STADTTEILANGEBOTE PAUNSDORF MIT ENGELSDORF, MÖLKAU, HOLZHAUSEN, LIEBERTWOLKWITZ	384
ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	405
SCHLAGWORTVERZEICHNIS	409
FAX-ANMELDUNG	415
IMPRESSUM	418

LEIPZIGER MESSE

MESSEN & VERANSTALTUNGEN **2013/2014**

14. – 17.09.2013	**GÄSTE** Fachmesse für Gastronomie, Hotellerie und Gemeinschaftsverpflegung **www.gaeste.de** **LE GOURMET** DER TREFFPUNKT FÜR GENIESSER **www.gourmet-leipzig.de**
03. – 06.10.2013	**modell-hobby-spiel** Ausstellung für Modellbau, Modelleisenbahn, kreatives Gestalten und Spiel **www.modell-hobby-spiel.de**
25. – 27.10.2013	**Die 66** Deutschlands erfolgreichste 50plus Messe **www.die-66.de**
25. – 27.10.2013	**Designers' Open** Design Festival Leipzig **www.designersopen.de**
19.11.2013	**Absolventenmesse Mitteldeutschland** **www.absolventenmesse-mitteldeutschland.de**
20. – 24.11.2013	**Touristik & Caravaning International Leipzig*** **www.touristikundcaravaning.de**
22. – 24.11.2013	**abgefahren*** die Messe für Rad und Triathlon **www.fahrradmesse-leipzig.de**
16. – 19.01.2014	**PARTNER PFERD show - expo - sport** Sparkassen-Cup, Longines FEI World Cup™ Jumping, FEI World Cup™ Driving, FEI World Cup™ Vaulting, Ausstellung, Pferdenacht, Sparkassen Sport-Gala **www.partner-pferd.de**
15. – 23.02.2014	**HAUS-GARTEN-FREIZEIT** Die große Verbraucherausstellung für die ganze Familie **www.haus-garten-freizeit.de** **mitteldeutsche handwerksmesse** **www.handwerksmesse-leipzig.de**
20. – 23.02.2014	**Beach & Boat** Wassersportmesse Leipzig **www.beach-and-boat.de**

* Gastveranstaltung
Auszug · Änderungen vorbehalten

www.leipziger-messe.de

Liebe Leipzigerinnen und Leipziger,
liebe Volkshochschulbesucher,

knapp drei Wochen nach unserm Semesterstart findet am 22. September die Bundestagswahl statt. Der Vorstand des Deutschen Volkshochschul-Verbandes hat die im Bundestag vertretenen Parteien aufgefordert, Position zur Weiterbildung und zur Volkshochschularbeit zu beziehen. „Wahlprüfsteine" nennt er dies. Die Antworten fallen vielfältig und durchaus auch innovativ aus. „Stopp der Kürzungen bei den VHS" heißt es zum Beispiel oder: „Einrichtung einer Alphabetisierungsstiftung", „Sofortprogramm für junge Menschen zum Nachholen eines Berufsabschlusses", „Einbeziehung aller Abschlüsse von Bildungsgängen, auch der in Volkshochschulen erworbenen, in den Deutschen Qualifikationsrahmen", „Weiterbildungs-BAföG mit einem Volumen von 200 Millionen Euro" oder auch: „Weiterbildung als Pflichtaufgabe der Länder". Der Deutsche Volkshochschul-Verband wird in der neuen Legislaturperiode prüfen, inwieweit sich die Parteien an ihre Wahlversprechen halten. Volkshochschularbeit kann nur gelingen, wenn sie sich auf einen breiten gesellschaftlichen Konsens berufen kann. Dieser Konsens ist die Voraussetzung für eine auskömmliche Finanzausstattung, und diese wiederum beflügelt Innovationen und ermöglicht neue Kursideen.

Wieder kann hier nur ein Ausschnitt unserer Novitäten im Herbstsemester präsentiert werden. Im Bereich „Zeitgeschehen, Politik und Regionalia" orientieren sie sich am 200. Jubiläum der Völkerschlacht und dem 100. des Völkerschlachtdenkmals. Die Podiumsdiskussion „Prager Frühling – Charta 77 – Samtene Revolution" thematisiert den Weg der Tschechoslowakei ins vereinte Europa. Mit Beginn der Spielzeit 2013/14 starten das Schauspielhaus und die Volkshochschule einen Kurs, der tiefere Einblicke in die Theaterarbeit und die programmatische Breite des Spielplans bietet.-Eine Prämiere ist der 1. Fachtag für Gesundheitskursleiter/-innen, der sich zwar an „hauseigenes" Personal wendet, aber – indem er alle Volkshochschulen in Sachsen einlädt – anzeigt, dass unsere VHS zu den „Schrittmachern" unter den sächsischen Volkshochschulen gehört. Ein Europa-Projekt steht im Bereich „Gesunde Ernährung – Kochen" im Programm: Experten aus der Türkei, Spanien, Frankreich und Deutschland stellen sich gegenseitig ihre besten Rezepte vor und kreieren neue. Spaß am Kochen verspricht auch der Kochkurs für Jugendliche „Cookbook statt Facebook".

Internationalität ist erst recht das Markenzeichen des Programmbereichs Sprachen. Hier werden – neu – Schnupperkurse in Mongolisch, Slowenisch, Türkisch und Tibetisch angeboten. „Grundbildung im Hotel- und Gaststättengewerbe" ist ebenfalls ein Sprachangebot, allerdings für Menschen mit extremen Schreib- und Leseschwächen. Schließlich: der IT-Bereich. Das neue Windows 8 wird als kompakter Grund-, aber auch als Umsteigerkurs angeboten. Sie können im Herbst „Bloggen" lernen oder sich über „Bürgermedien" informieren, die jedermann zur Verfügung stehen und den Austausch von Nachrichten aus einer individuellen Perspektive ermöglichen. Die VHS-Arbeit in Grünau begeht ihr 20-jähriges Jubiläum; 15 Jahre existiert der „Club der Nachdenklichen". Ein großes Fest am 21. September feiert beides.

Wie eine Bündelung dessen, was Volkshochschule will und kann und worin sie ihren sozialen Auftrag sieht, steht ein Wort von Frau Prof. Rita Süssmuth. Als man ihr im Juni diesen Jahres für 25 Jahre Präsidentschaft im Deutschen Volkshochschul-Verband dankte, äußerte sie: „Wir kämpfen für eine Bildung für Alle".

Michael Faber
Bürgermeister und Beigeordneter für Kultur

Rolf Sprink
Leiter der Volkshochschule

1. ANMELDEN

Wichtige Informationen zum Anmelden

- Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an. Ohne Vorliegen Ihrer Anmeldung kann Ihre Teilnahme am Kurs nicht gewährleistet werden.
- Sie haben die Möglichkeit, sich sowohl telefonisch, persönlich, schriftlich, per Fax als auch per Internet anzumelden. Anmeldungen werden nur unter Angabe bzw. Verwendung der eigenen Adresse verbindlich bearbeitet.
- Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.
- Sie können sich für einen Kurs bis zu max. 7 Tagen vormerken lassen. In Ausnahmefällen kann die Vormerkungsdauer individuell vereinbart werden. Ab 7 Tage vor Kursbeginn ist eine Reservierung nicht mehr möglich.
- Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Leipzig an.
- Beachten Sie bitte unbedingt, dass die Anmeldung verbindlich ist und ein Rücktritt in jedem Fall schriftlich erklärt werden muss.
- Die Kurse/Veranstaltungen finden zu den im Programm angegebenen Terminen, Orten und Zeiten statt. Bei Änderungen werden angemeldete Teilnehmer/-innen schriftlich oder telefonisch benachrichtigt. Bitte beachten Sie auch Veröffentlichungen in der Tagespresse.

Erhalten Sie keine Nachricht vor Kursbeginn, findet Ihr Kurs wie geplant statt.

Rollstuhlfahrer
Bitte informieren Sie uns beim Anmelden, damit wir dies bei der Raumplanung berücksichtigen können.

Telefonische Anmeldung
Wenn Sie noch Beratung und Informationen wünschen oder sich anmelden möchten, wählen Sie

SERVICE / Anmeldung 0341 123-6000.

Persönliche Anmeldung

- Persönliche Anmeldung ist in den Geschäftsstellen möglich.
- Ihre Anmeldekarte können Sie auch in den Bürgerämtern abgeben.

Schriftliche Anmeldung

- Für jeden Kurs ist eine Anmeldekarte (im Kursprogramm enthalten) auszufüllen. Bitte Kursnummer, Unterschrift und Bankverbindung nicht vergessen.
- Die Karte in einen Briefumschlag stecken, frankieren und an die Volkshochschule senden.

Anmeldung per Fax

- Faxen Sie uns Ihr ausgefülltes Fax-Anmeldeformular (im Kursprogramm enthalten) oder melden Sie sich in einem formlosen Schreiben mit Angabe von Kursnummer, Kurstitel, Ihrer Adresse, Zahlungsweise/ Bankverbindung und der Zustimmung zu den Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.
- Unsere Fax-Nummer: 0341 123-6031.

Anmeldung per Internet

- Programm und Anmeldeformular finden Sie unter http://www.vhs-leipzig.de

2. ZAHLUNGSWEISE

bar
- im Anmeldebüro der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7.

bargeldlos
- per EC-Karte im Anmeldebüro der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7
- per erteilter Einzugsermächtigung/SEPA-Lastschrift-Mandat auf der Anmeldekarte oder bei der telefonischen Anmeldung.

Bitte beachten Sie:
- in den Anmeldebüros Grünau, Paunsdorf, sowie in den Bürgerämtern ist keine Barzahlung bzw. Bezahlung mit EC-Karte möglich.

3. ZAHLUNGSTERMIN

Teilnehmerentgelte werden mit Beginn eines Kurses oder einer Veranstaltung fällig.
- Haben Sie eine Einwilligung zum Bankeinzug gegeben, erfolgt die Abbuchung nach Kursbeginn. Üblicherweise erfolgt keine Lastschriftbenachrichtigung.
- Rechnungslegung erfolgt 8 bis 10 Tage nach Kursbeginn.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende dieses Programmheftes. Falls Sie Ihren Wunschkurs nicht gefunden haben – informieren Sie sich in Ihrer Nachbarvolkshochschule oder teilen Sie es uns mit.

So finden Sie uns!

Unser Leitbild

WIR SIND
das kommunale Weiterbildungszentrum für alle Leipzigerinnen und Leipziger.

Wir führen unsere Angebote in jedem Semester gemeinsam mit ca. 750 freiberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern durch.

Unsere Traditionen, die in die Aufklärung und Arbeiterbildung zurückreichen, verknüpfen wir mit Gegenwart und Zukunft.

WIR STEHEN FÜR
lebensbegleitendes Lernen,

vielfältige Bildungsangebote in hoher Qualität,

für die Verbindung von Bildung, Kommunikation und Erlebnis,

individuelle Beratung, kompetenten Service und

sozialverträgliche Entgelte.

WIR UNTERBREITEN
Bildungsangebote zur allseitigen und beruflichen Entwicklung,

interessante Freizeitangebote und

Möglichkeiten, andere Menschen, ihre Ideen und Erfahrungen kennen zu lernen.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

TEAM		Telefon
Leiter der Volkshochschule	Rolf Sprink	123-6060
Sekretariat	Angelika Stolz	123-6069
Verwaltungsleiter	Andreas Balz	123-6022
Öffentlichkeitsarbeit / Marketing	Ilona Hensel	123-6044
Service / Telefonische Anmeldung	Franziska Eichler	123-6000
Fachliche Beratung		
Sprachen		
Sachgebietsleiterin	Silke Friedemann	123-6023
	Astrid Hornoff	123-6047
	Gabriele Taube	123-6041
	Cornelia Fiebiger	123-6030
Anmeldung / Sachbearbeitung	Conny Schiffmann	123-6000
		123-6030
Berufliche Bildung / Computer, Internet, Neue Medien /		
Natur, Technik, Umwelt		
Sachgebietsleiterin:	Grit Kind	123-6021
	Martina Schmuntzsch	123-6025
Anmeldung / Sachbearbeitung	Cornelia Faulmann	123-6000
Kunst und Kreativität / Gesundheit		
Sachgebietsleiterin	Dr. Carla Wagner	123-6034
	Elvira Stolz	123-6038
	Peter Kabitzsch	123-6020
Anmeldung / Sachbearbeitung	Stefanie Kresse	123-6000
Politik und Gesellschaft / Stadtteilangebote		
Sachgebietsleiterin	Dr. Sylvia Börner	123-6027
	Beate Tischer	123-6043
	Heike Büttner	123-6059
Anmeldung / Sachbearbeitung	Stefanie Kresse	123-6000
	VHS in Grünau	
	Stadtteilladen Stuttgarter Allee 19	230-4583
Anmeldung / Sachbearbeitung		
für Grünau und Paunsdorf	Kathrin Morgenstern	123 6000
Verwaltung		
	Katrin Kuhl	123-6029
	Claudia Kießig	123-6032
	Thomas Göppert	123-6040
	Heike Laue	123-6052
Raumplanung	Heidi Müller	123-6035
Kasse	Anne Mulitze	123-6015
Hausmeister	Karl-Heinz Richter	123-6042

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Beate Tischer — Telefon: 123-6043
Heike Büttner — Telefon: 123-6059

Service/Anmeldung: 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

nach Vereinbarung

THEMENBEREICHE

POLITIK UND ZEITGESCHEHEN **14**
Leipziger Gespräche im Gewandhaus 14
Zeitgeschehen 15

LÄNDER UND VÖLKER, GESCHICHTE **23**
Länder und Völker 23
Interkulturelle Wochen 26

STUDIENREISEN UND TAGESAUSFLÜGE **27**
Studienreisen 27
Tagesausflüge 29

LEIPZIG **30**
Stadtpolitik 30
Stadt- und Regionalgeschichte 32
Stadtgänge 41

WIRTSCHAFT UND RECHT **45**

PHILOSOPHIE UND RELIGIONEN **49**

ERZIEHUNGSFRAGEN UND PÄDAGOGIK **53**
Pädagogische Grundlagen 53
Fortbildung zum Thema „Kinderschutz" 55
Weitere Spezialthemen für pädagogisches Fachpersonal 57
Praktisches und Kreatives für Kita, Schule und Zuhause 62
Wissenswertes für Eltern 67

PSYCHOLOGIE, PERSÖNLICHKEIT, SELBSTERFAHRUNG **69**
Persönlichkeitsbildung, Selbsterfahrung 69
Kontakt, Kommunikation 74

NATUR UND UMWELT, VERBRAUCHERFRAGEN **75**
Naturwissenschaften 75
Natur, Wandern 77
Verbraucherfragen 78

VHS-EXTRA **79**
Erzählcafé 79
Angebote für Frauen 79
Angebote für Männer 80
Junge VHS 82

Sonntag, 8. September, 10 bis 14 Uhr

HERBSTSEMESTER-AUFTAKT 2013

Tag des offenen Denkmals

10 – 12 Uhr **Die Rekonstruktion der Aula und des Haupttreppenhauses**
mit R. Sprink, Leiter der VHS, und R. Keil, Architekt

11 – 12 Uhr **Führungen durch das Haus**
Treff: Haupttreppe unter der Uhr
und **Mitmach-Aktionen:**
Drums Alive®, Gyrokinesis, Origami, Encaustik, Fotografie

12 Uhr **Feierliche Ausstellungseröffnung**
„Die Öffentliche Handelslehranstalt 1831 – 1950“

13 Uhr **im Hof: Chor der Volkshochschule**
und leckere Gerichte aus der Riesenpfanne

Bilden – Lernen – Mitgestalten

Politik und Zeitgeschehen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Service/Anmeldung:		123-6000

Leipziger Gespräche im Gewandhaus

Die Leipzigerinnen und Leipziger haben seit 1994 die Möglichkeit, zu den Leipziger Gesprächen mit Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben ins Gespräch zu kommen. Gäste aus Politik, Wirtschaft und Kultur folgen der Einladung von Volkshochschule Leipzig und Sparkasse Leipzig ins Gewandhaus und stellen sich den Fragen der Zuhörer und Zuhörerinnen. Die Antworten sind dabei immer eine Reflexion der Zeit. Die Moderation liegt seit 2012 in den Händen von Thomas Bille (Journalist und Moderator / mdr figaro). Kurz: Gelungene Abende voll Witz und Geist.

I 10 001 Z **Leipziger Gespräch -**
Christian Wolff, Pfarrer der Thomaskirche zu Leipzig

Eintrittskarten erhalten Sie ab 17.09.13 in der Volkshochschule für 5 Euro; die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs (Leipzig) ist darin enthalten. Restkarten erhalten Sie am Veranstaltungstag ab 19 Uhr kostenlos an der Gewandhauskasse.
Bitte beachten Sie, dass Karten für das Leipziger Gespräch in der Volkshochschule abgeholt werden müssen.
14.10., Mo., 20 - 21.30 Uhr
Gewandhaus zu Leipzig, Mendelssohnsaal

Wir interessieren uns für Politik

Infomobil am 18. September, ab 14 Uhr, vor Ihrer Volkshochschule in der Löhrstraße

Das Infomobil der Sächsischen Landeszentrale für Politische Bildung steht am Donnerstag, dem 18. September, ab 14 Uhr, vor Ihrer VHS in der Löhrstraße. Fast im Vorbeigehen erfahren Sie wichtiges über Wahlen in Deutschland. Sie können Fragen stellen und sich vom Wahl-O-Mat helfen lassen: Welche Parteien teilen meine persönliche Überzeugungen und Positionen? In 20 Minuten lernen Sie zentrale Themen der Wahlprogramme kennen.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Zeitgeschehen

Bitte beachten Sie „Klartext - Vorbereitung auf die Demokratiekonferenz" (I 19 600 B und I 19 601 B).

I 10 101 Z (NEU) Prager Frühling - Charta 77 - Samtene Revolution

Die Tschechoslowakei auf dem Weg ins vereinte Europa
Unvergesslich sind die Bilder aus der Prager Botschaft im Spätsommer und Herbst 1989. Der Massenexodus aus der DDR verschaffte sich unter anderem über die CSSR einen spektakulären Ausweg. Die Friedliche Revolution brach sich Bahn. Im November desselben Jahres erlebte unser Nachbarland die „Samtene Revolution" - gleichfalls verbunden mit einem totalen Wandel der gesellschaftlichen Verhältnisse.
Der berühmte „Prager Frühling" von 1968 lag zu diesem Zeitpunkt bereits mehr als zwei Jahrzehnte zurück. Ein „Sozialismus mit menschlichem Antlitz" bildete damals die - vergebliche - Hoffnung fast aller Tschechen und Slowaken. Erneut meldete sich die politische Opposition mit der „Charta 77" zu Wort, die die „Samtene Revolution" vorbereiten half.
Die Veranstaltung würdigt entscheidende gesellschaftliche Wegmarken in der damaligen CSSR, die in enger Verbindung zu den Veränderungen in der DDR und in Europa standen und schließlich zum Zusammenbruch des kommunistischen Machtsystems führten. Sie geht aber auch Fragen nach der „Metamorphose" der revolutionären Veränderungen bis in die Gegenwart nach.
Einführung: Bischof Vaclav Maly, Prag, Sprecher der „Charta 77"
Im Podium:
Gerd Poppe, DDR-Bürgerrechtler
Prof. Dr. Rainer Eckert, Direktor des Zeitgeschichtlichen Forums, Leipzig
Moderation: Frank Richter, Direktor der Sächsischen Landeszentrale für Politische Bildung
Veranstalter: BstU-Außenstelle Leipzig, Katholische Akademie des Bistums Dresden - Meißen, Stiftung Friedliche Revolution, Volkshochschule Leipzig.
2.10., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Langer Abend an der Volkshochschule

Das Angebot eines „Langen Abends" ist besonders geeignet, ein umfangreiches Thema abwechslungsreich und aus verschiedenen Aspekten zu betrachten. In lockerer Atmosphäre wird gearbeitet, und ein kleiner Imbiss (im Entgelt enthalten) während der Pause rundet den Abend ab.

I 10 103 Z (NEU) Langer Abend: Europa - wie weiter

Die Welt verändert sich rasant. Neue Machtzentren entstehen. Was für eine Chance für Europa - die EU könnte ein potenzieller Spieler auf der Weltbühne werden! Die Union ist jedoch heillos zerstritten, jedes Land kocht sein eigenes nationales Süppchen. Die Wirtschafts- und Währungskrise überlagert alles. Dabei zeigt die Geschichte der EU - betrachtet man sie einmal aus real- und weltpolitischer Perspektive - ein großes Potential. Am Langen Abend wollen wir den Blick über Geld und Krise hinaus richten, das Ganze nicht so geschichtsvergessen und perspektivlos betrachten. Europa - das ist auch eine unglaubliche Erfolgsgeschichte.
17.10., Do., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Udo M. Metzinger, Politikwissenschaftler M. A.

I 10 105 Z **Philosophische Ideen-Werkstatt für Erwerbslose, Geld- und sonstige Glückssuchende**

Arbeitslos? Wirklich? Das Leben ohne Erwerb wirft viele Fragen auf. Nehmen wir uns einmal in guter philosophischer Tradition „Urlaub vom Leben", um ihnen nachzugehen. Die bewährte „Ideen-Werkstatt" mit Jens Dechering, Cornelia Rank und Dirk Schaller erweitert dabei ihre Ziele: Den Konzepten und Vor-Urteilen des (mentalen) Arbeits-Markts neben eigenem Denken, Humor und Offenheit auch die eigene Lieblingslektüre entgegenzustellen - als eine Praxis der Lesefreiheit im Sinne einer Befreiung und Erneuerung des eigenen Selbst. Eingeladen wird zum praktischen Philosophieren über erlesene „Lebensmittel" in Zeiten des Suchens.

24.9., 29.10., 26.11., 17.12. und 28.1.,
Di., 18.30 - 20.30 Uhr / 13,5 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 nea e. V. Netzwerk f. Eigeninitiative

I 10 107 Z **Montagstreff - Hintergrundgespräche zu Kultur - Politik - Zeitgeschehen**

Einmal im Monat treffen sich Interessierte, um gemeinsam über aktuelle politische Themen wie die Zukunft der Arbeit, die Eurokrise, die Situation in der arabischen Welt nach dem Umbruch o. ä. zu diskutieren. Jedes Treffen widmet sich einem speziellen Thema. Die Veranstaltung beginnt mit einer Einführung von ca. 30 Minuten, danach diskutieren die Teilnehmenden des Treffs miteinander. Ein Neueinstieg ist nach vorheriger Anmeldung am 16.9. möglich. An diesem Tag werden gemeinsam die neuen Themen für das Semester festgelegt.

16.9., 21.10., 18.11., 16.12., 27.1., Mo., 18 - 20 Uhr / 13,5 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Udo M. Metzinger, Politikwissenschaftler M. A.

I 10 109 Z **Unsere Gesellschaft im 21. Jahrhundert - wie könnte, sollte, müsste sie aussehen**

Krisen aktuell im Finanzwesen, der Realwirtschaft und anderen gesellschaftlichen Bereichen. Muss das so bleiben? Was gibt es für Alternativen? - Wir vereinbaren alle vier Wochen den Schwerpunkt für die nächste Diskussion. Den Einstieg geben i. d. R. 30 Minuten Hör- oder TV-Sendung. Jeder kann vorschlagen. Und jeder wird um Anregungen reicher.

9.10., 13.11., 11.12., 15.1., 12.2.,
Mi., 18 - 20 Uhr / 13,5 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Wolfgang Weiler, Prof. Dr. Andreas Schierwagen

I 10 126 Z **Rundtischgespräch: Afrika im Auf- und Umbruch / Veranstaltungsreihe**

Afrika ist der Kontinent, der als Wiege der Menschheit gilt. Mit ihm sind früheste Hochkulturen und muslimische Großreiche des Mittelalters verbunden; aber auch Sklaverei und Kolonisation. Die gegenwärtige Situation Afrikas ist spannungsgeladen und von verschiedensten Konflikten geprägt. Die Veranstaltungsreihe beleuchtet die Geschichte und Gegenwart einzelner Länder.

2.9., 30.9., 4.11., 2.12., 6.1.,
Mo., 17 - 19 Uhr / 16,2 Ustd. Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Deutsch-Asiatische Gesellschaft

I 10 128 Z (NEU) **Rundtischgespräch: Botsuana**

Botsuana gilt als afrikanisches Musterland für Demokratie. Es ist umgeben von Ländern, in denen Gewalt, Krieg, Hunger und Korruption herrschen. Wie konnte Botsuana diese eigene Entwicklung nehmen? Das Land ist demokratisch und weitgehend frei von Korruption. Die Einnahmen aus dem Diamantengeschäft sprudeln reichlich und werden umsichtig eingesetzt. Hier gilt: reicher Staat statt reicher Elite. Doch die geographische Lage als Binnenland wirft auch Schatten.

2.9., Mo., 17 - 19 Uhr / 2,7 Ustd. Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Deutsch-Asiatische Gesellschaft

I 10 130 Z (NEU) **Rundtischgespräch: Angola**
Angola, das Land mit den größten Zuwächsen der Zukunft? Oder versinkt auch dieses Land aufgrund seiner enormen Rohstoffquellen im Chaos? Deutschland hat dort eine Lobby. - Was brachte der Besuch von Angela Merkel konkret für dieses Land? Sind wir wieder näher aneinandergerückt und haben bei den Tagesaufgaben auch Mosambik nicht vergessen?
30.9., Mo., 17 - 19 Uhr / 2,7 Ustd. Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Deutsch-Asiatische Gesellschaft

I 10 132 Z (NEU) **Rundtischgespräch: Somalia**
Wer an Somalia denkt, der erinnert sich an die Piratenüberfälle auf Schiffe im Indischen Ozean. Die Lage im Land, das zu den ärmsten der Welt gehört, ist schrecklich. Die Bevölkerung gehört zu verschiedenen Klans, die sich erbittert bekämpfen. Damit einher geht die massive Ausbeutung schwacher Gruppen durch Warlord-Milizen. Externe Akteure haben verschiedene Seiten mit Geld und Waffen unterstützt, um „moderate" Islamisten zu integrieren und den Extremisten „das Wasser abzugraben". Die Versuche sind gescheitert und haben zur Verlängerung und Ausweitung der Krise beigetragen.
4.11., Mo., 17 - 19 Uhr / 2,7 Ustd. Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Deutsch-Asiatische Gesellschaft

I 10 134 Z (NEU) **Rundtischgespräch: Gambia**
Gambia ist Westafrikas kleinster Flächenstaat, der vollständig von Senegal umschlossen ist, aber über einen eigenen Zugang zum Meer verfügt. Die 1,7 Millionen Einwohner sind zu 90 Prozent Muslime. Im Gegensatz zum Senegal war Gambia eine britische Kolonie. Das Land verfügt kaum über Bodenschätze; 60 Prozent der Bevölkerung sind Analphabeten - die Menschen sind bitterarm. Da Senegal in der Nähe Malis liegt, steht zu befürchten, dass es bereits im Visier muslimischer Rebellen liegt. Das schwache Bildungsniveau und die große Armut bilden einen gewissen Nährboden. Wird die derzeitige Ruhe halten? Wie steht Europa zu diesem kleinen Land?
2.12., Mo., 17 - 19 Uhr / 2,7 Ustd. Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Deutsch-Asiatische Gesellschaft

Zertifiziert

Die Volkshochschule ist qualitätszertifiziert nach QES^{plus}.

I 10 136 Z (NEU) **Rundtischgespräch: Senegal**

Senegal ist ein Staat im Westen Afrikas, der halb so groß ist wie Deutschland. Das Gebiet des Senegals ist bereits seit dem 12. Jahrhundert ein Teil der islamischen Welt und auch heute bekennen sich mehr als 90 Prozent der 12 Millionen Einwohner des Landes zum Islam. Die durch die französische Kolonialzeit bedingte Abhängigkeit von wenigen Exportgütern (Erdnüsse, Phosphat, Fisch) führten in den 80er Jahren zu einer großen Verarmung und wachsenden sozialen Spannungen. Massentourismus wird streng abgelehnt. Tägliche Korruption ist weit verbreitet und akzeptiert. Trotz jahrzehntelanger Unterdrückung ist das reiche Europa, speziell Deutschland, der Wunschpartner Senegals bei der zukünftigen Zusammenarbeit.

6.1., Mo., 17 - 19 Uhr / 2,7 Ustd. Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Deutsch-Asiatische Gesellschaft

I 10 143 Z (NEU) **Facetten des Islams - eine historische und kulturelle Entdeckungsreise / Veranstaltungsreihe**

Als zweitgrößte Weltregion hat der Islam seit seiner Entstehung mit unterschiedlichen Religionen und Kulturen in Kontakt gestanden und verfügt über eine reichhaltige Geschichte und Kultur. Ziel der Veranstaltungsreihe ist es, einen soliden Überblick über die historische und kulturelle Entwicklung des Islams nach seiner Entstehung zu bekommen, um somit die Herkunft dieser Religion besser einschätzen zu können. Die Veranstaltung ist offen für alle Altersgruppen.

21.1. - 28.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stephan Kokew, Orientalist M.A.

I 10 145 Z (NEU) **Die Entstehung des Islams / I**

Sie erhalten Einblicke in die Entstehung des Islams und die jeweiligen kulturellen Einflüsse der anderen Kulturen - Antike, Byzanz, Perserreiche - auf die islamische Zivilisation.

21.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stephan Kokew, Orientalist M.A.

I 10 147 Z (NEU) **Die großen Strömungen des Islams - Sunnismus und Schiismus / II**

Die Geschichte und Kultur der beiden großen islamischen Strömungen - Sunnismus und Schiismus - werden beleuchtet. Beide repräsentieren noch heute die Hauptrichtungen des Islam.

28.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stephan Kokew, Orientalist M.A.

Axel Wladimiroff, Politik

Seit 2006 arbeite ich ehrenamtlich als Vorsitzender der Deutsch-Asiatischen Gesellschaft Leipzig e.V.. In den vergangenen Jahren ist unsere Gesellschaft durch hier in Leipzig lebende Asiaten „gewachsen", jedoch unterstützen wir auch Interessenten aus Afrika und Osteuropa. Seit dem 6. Lebensjahr treibe ich Sport, später wurde er zu meinem Beruf. Eine schwere Krankheit zwang mich, mein Berufsleben unerwartet früher als geplant zu beenden. Durch meinen jahrelangen Aufenthalt im Ausland fand ich schnell und unkompliziert Kontakt zu den in Leipzig und in der Region lebenden Migranten und Ausländern. Aus dieser Zusammenarbeit mit ihnen entstanden verschiedene Aktivitäten, auch die monatlich geführten politischen Rundtischgespräche über Länder in Afrika und Asien in der Volkshochschule. Dabei ist es mir besonders wichtig, darüber zu sprechen wie und mit welchen Mitteln nicht nur den Menschen aus diesen Ländern hier in Leipzig Unterstützung und praktische Hilfe gegeben werden kann.

I 10 149 Z (NEU) **Konflikte im Alltag und der unterschiedliche Umgang mit ihnen - Interessantes über Deutsche und Chinesen**

Im Alltag sind Konflikte unausweichlich, da Menschen unterschiedliche Interessen verfolgen. Ebenso unterschiedlich sind die Mechanismen, mit denen die Beteiligten versuchen, Konflikte zu lösen. Diese Unterschiede sind besonders groß, wenn Menschen unterschiedlicher Kulturen aufeinander treffen. Wie reagieren die Chinesen in einer Konfliktsituation? Wie lösen sie den Konflikt auf? Die Konfliktstile zwischen Deutschen und Chinesen werden im Kurs anhand authentischer Beispiele dargestellt.

9.11., Sa., 10 - 12 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Chih-Ying Chou,
Trainerin für Interkulturelle Kommunikation

I 10 151 Z Der Batzen-Tauschring Leipzig e. V. stellt sich vor

Soziales und umweltfreundliches Netzwerk für Gegenstände und (neue?!) Fähigkeiten im direkten oder indirekten Tausch; auf Tauschfesten oder in gemütlicher Runde neue Bekannte und Informationen kennenlernen. Wie und wo das funktioniert, erfahren Sie hier!

25.9., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sina Gebauer, Batzen Tauschring

I 10 153 Z Manipulierbar? Ich doch nicht!

Werbung funktioniert nur bei anderen, nicht aber bei Ihnen? Jetzt mal ehrlich. Das glauben Sie doch nicht wirklich, oder? Marketingexperten kennen Ihr Unterbewusstes besser als Sie selbst. Wir werfen einen Blick auf einen der stärksten menschlichen Triebe, die Angst vor sozialer Missbilligung, dazu werden wir uns mit diversen psychologischen Experimenten beschäftigen. Wir lernen die Schattenseiten des Menschen kennen und wie einfach ist es, uns mit Hilfe von Bildern zu manipulieren. Und zum Schluss werden wir lernen, unsere eigenen Vorurteile und Denkschemata zu hinterfragen, die uns an wirklicher Objektivität hindern. Das Wissen um diese Mechanismen schützt uns vor den Verführern aus Politik und Wirtschaft.

4.11., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dirk Bokermann

I 10 155 Z Es geht auch ohne Banken - wir schaffen unser eigenes Geld

Die Antwort auf eine ausufernde Globalisierung heißt Regionalisierung. Lokale Wirtschaftskreisläufe schaffen ein Stück Unabhängigkeit und sorgen darüber hinaus für eine ethischere Wirtschaft. Wir werden uns zum einen mit dem Istzustand beschäftigen und verstehen, warum unser jetziges Geld- und Wirtschaftssystem auf Dauer nicht funktionieren kann. Der zweite Schwerpunkt liegt in der praktischen Nutzung lokaler Währungen und den Vorteilen für uns Menschen. Welche Regionalwährungen gibt es in Leipzig, wie unterscheiden sich diese, welche Waren, Güter und Dienstleistungen werden dort angeboten, wo kann ich nette Menschen kennenlernen, wo bekomme ich etwas geschenkt, u. v. m..

2.12. - 9.12., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dirk Bokermann

I 10 160 Z (NEU) **Endlich Zeit für alles! - Orientierungsseminar für die Gestaltung des Übergangs in den Ruhestand**

Der Eintritt in den Ruhestand ist für viele Menschen mit Veränderungen verbunden. Oft wird dies erst nach einiger Zeit deutlich, wenn die Freude auf das „Endlich Zeit für alles" dem Alltag gewichen ist.
- Wie finde ich meinen Umgang mit der Zeit?
- Was ist mir wichtig und wo finde ich das Passende oder Richtige?
- Was tue ich für mich und was mit Anderen?
- Was bedeutet mein Ruhestand für die Menschen in meiner Umgebung?

An vier abwechslungsreich gestalteten Abenden können die Teilnehmenden diesen Fragen nachgehen. Das Seminar wendet sich an alle, die in absehbarer Zeit in den Ruhestand gehen und sich aktiv darauf vorbereiten möchten sowie an diejenigen, die in den letzten Jahren ihr Berufsleben abgeschlossen haben. Der erste Kurstermin am 17.10. oder am 21.10. dient der Orientierung und ist kostenfrei. Danach erfolgt erst die verbindliche Anmeldung für die vier weiteren Abende.
Dieser Kurs wird im Jahr 2013 durch die Stadt Leipzig im Rahmen der Initiative „Lernen vor Ort" gefördert und ist daher für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ermäßigt.

4.11. - 2.12., Mo., 18 - 21 Uhr / 16 Ustd. 25 EUR
4.11., 11.11., 25.11. und 2.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gisela Grüneisen, Erwachsenenbildnerin, Martina Breyer, Erwachsenenbildnerin

I 10 162 Z (NEU) **Schnuppertag Ruhestandsseminar**

Der Schnuppertag stellt das Ruhestandsseminar vor, dient der Orientierung und ist kostenfrei. Danach erfolgt erst die verbindliche Anmeldung für die fünf weiteren Abende.

17.10., Do., 15 - 18 Uhr / 4 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gisela Grüneisen, Erwachsenenbildnerin, Martina Breyer, Erwachsenenbildnerin

I 10 164 Z (NEU) **Schnupperabend Ruhestandsseminar**

Schnupperabend Ruhestandsseminar für alle, die am 17. Oktober verhindert sind.

21.10., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gisela Grüneisen, Erwachsenenbildnerin, Martina Breyer, Erwachsenenbildnerin

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

vhs.Universität / Der Mensch. Vorträge von namhaften Professoren aus ganz Deutschland
In der vhs.Universität übertragen wir Webinare (Seminare, die über das World Wide Web gehalten werden) mit namhaften Professoren aus ganz Deutschland - live aus den Instituten der Referenten. Sie haben die Möglichkeit, die Webinare in Ihrer VHS zu erleben.
Webinare sind interaktiv. Sie können während der hochkarätigen Vorträge Ihre Fragen und Hinweise an einen Moderator weitergeben, der sie an die vortragenden Professoren via Internet weiterleitet.
Melden Sie sich - wie gewohnt - für die Webinare per Telefon 123-6000, Mail oder Internet an.
Bereits 30 Volkshochschulen beteiligen sich an der vhs.Universität.
Thema der vhs.Universität im Herbstsemester ist „Der Mensch". Aktuelle Forschungen und Erkenntnisse u. a. aus den Neurowissenschaften und der Chronobiologie stehen im Mittelpunkt.

I 10 172 Z (NEU) **Was geschieht in unserem Gehirn bei Lernprozessen? / Aktuelle Forschungen der Neurowissenschaften**

Die Neurowissenschaften sind sehr wichtige Naturwissenschaften der Gegenwart. Sie umfassen die Forschungsbereiche Medizin, Psychologie, Biologie, Mathematik und Informatik und untersuchen den Aufbau und die Funktionsweise von Nervensystemen und des Gehirns. Ein Grund für die heutige, große Bedeutung der Neurowissenschaften ist die starke Zunahme der Häufigkeit von neurodegenerativen Erkrankungen als eine Konsequenz des demographischen Wandels unserer Gesellschaft. Ein weiterer Grund besteht darin, dass wir beginnen zu verstehen, was im Gehirn bei Lernprozessen geschieht. Dieses Wissen könnte dazu genutzt werden, Lernvorgänge zu verbessern sowie kognitive und emotionale Fähigkeiten zu steigern (Neuroenhancement). Das 'Werner Reichardt Centre for Integrative Neuroscience' (CIN) der Universität Tübingen ist international führend auf diesen Forschungsgebieten.
Webinar-Vortrag von Prof. Dr. Uwe J. Ilg, Centre for Integrative Neuroscience (CIN), Universität Tübingen.
9.10., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Studium universale – Veranstaltungsreihe der Universität Leipzig mit der VHS Leipzig

Krieg und Frieden

Immer wieder trägt er ein neues Gesicht - der Krieg. Wenn der Krieg der Vater aller Dinge ist, wer ist dann die Mutter? Woher stammt der kriegerische Impuls im Menschen, wohin führt er uns immer wieder? Warum sind wir unter den modernen Bedingungen immer noch so archaisch? Wie können wir uns für den Frieden gewinnen? Solche Fragen wollen wir ausloten - manchmal mit, oft ohne Antworten.
Akteure der Friedensbewegung und der Friedlichen Revolution werden sprechen, Liedermacher und Philosophen. Eine Kulturhistorikerin wird den Wiener Kongress beleuchten und ein Physiker Heisenberg und die Atombombe. Im Jubiläumsjahr der Völkerschlacht wollen wir Hintergründe liefern und Bewusstsein dafür schaffen, wie sehr Krieg und Frieden unsere Welt (und Wissenschaft) bestimmen, wie bezahlbar der Krieg immer wieder dargestellt wird, wie unbezahlbar dagegen Frieden, der auf Gerechtigkeit beruht.

Referenten sind u. a. Hazel Rosenstrauch, Reinhard Bohse, Dan Diner, Volker Rodekamp, Fletcher Du Bois und Gisela Kallenbach. Die Veranstaltungsreihe beginnt in der Universität Leipzig am 23.10., 19 Uhr.

Nachgespräch: Podiumsdiskussion
Kurs-Nr.: I 10 170 Z
5.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 10 174 Z (NEU) **Wie wir ticken! / Neueste Erkenntnisse aus der Chronobiologie**

Jede unserer Billionen Zellen folgt dem Takt einer eigenen biologischen Uhr. Jedes Organ hat seinen eigenen Rhythmus. Wer darauf keine Rücksicht nimmt, riskiert neuesten Erkenntnissen zufolge ernste Schlafprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und andere Leiden. Dieser Vortrag zeigt aber nicht nur, wie es jedem individuell am besten gelingt, im Einklang mit den inneren Rhythmen zu leben. Er präsentiert auch die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft von den inneren Uhren, der Chronobiologie. Teils kuriose Beispiele aus Tier- und Pflanzenreich tauchen auf. Und es wird erklärt, warum die Schule später beginnen sollte, die Sommerzeit Unfug ist und wir tags mehr ans Licht gehen sollten.
Webinar-Vortrag von Dr. rer. nat. Peter Spork, Wissenschaftsautor, Hamburg.
13.11., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 10 176 Z (NEU) **Konflikte mit oder um die Natur? / Umweltkonflikte aus ethischer Perspektive und Ansätze für Nachhaltigkeit**

Seien es das CO2-Problem oder der Verlust an biologischer Vielfalt: Globale Umweltprobleme sind unübersehbar. Als eine Ursache hierfür wird aus ethischer Perspektive ein Verhältnis des Menschen zur Natur kritisiert, das einseitig auf menschliche Interessen ausgerichtet ist. Übersehen wird dabei häufig, dass unterschiedliche Menschen unterschiedliche Interessen an Natur haben. Konflikte um die Natur sind damit nicht nur Konflikte „des Menschen" mit „der Natur", sondern immer auch Interessenkonflikte zwischen den Menschen.
Die Umweltethiker Uta Eser und Albrecht Müller untersuchen Umweltkonflikte aus ethischer Perspektive und zeigen Ansätze für ein nachhaltiges Wirtschaften auf.
Webinar-Vortrag von Prof. Dr. Albrecht Müller und Dr. Uta Eser, Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen.
11.12., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 10 178 Z (NEU) **Die Psychologie des Risikos! / Wie Menschen Gefahren wahrnehmen und bewerten**

Was treibt Reinhold Messner, höchste Berge ohne Atemgerät zu erklimmen? Warum steigen Menschen lieber in ein Auto als in ein Flugzeug, obwohl das Unfallrisiko im Auto größer ist? Warum riskieren Menschen in Glücksspielen Haus und Hof? Auf all diese Fragen gibt es keine einfache Antwort. Denn es ist nicht nur das Risiko, verstanden als Ausmaß und Wahrscheinlichkeit von negativen Folgen, das uns bewegt, bestimmte Situationen als tolerabel oder gar erstrebenswert anzusehen. Auch die Begleitumstände und das Verständnis der Natur von Risiken leiten die Reaktionen. In dem Vortrag geht es um die Frage nach der Verarbeitung dieses Konfliktes in der Wahrnehmung der Menschen. Jeder konstruiert seine eigene Realität und stuft Risiken nach subjektiver, intuitiver Wahrnehmung ein. Diese Vorstellungen sind inzwischen wissenschaftlich untersucht worden. Die Ergebnisse und ihre Bedeutung für menschliches Verhalten und Risikomanagement werden im Vortrag dargestellt und erläutert.
Webinar-Vortrag von Prof. Dr. Dr. h. c. Ortwin Renn, Institut für Technik- u. Umweltsoziologie, Universität Stuttgart.
29.1., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Länder und Völker

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung: Beate Tischer Telefon: 123-6043
Telefonische Anmeldung: 123-6000

I 11 003 Z Mut zur Karrierepause - einfach in die Welt reisen

Vortrag und Beratung. Ausstieg auf Zeit - dem täglichen heimischen Einerlei einfach mal den Rücken kehren und sich in das Abenteuer „Ferne Fremde" stürzen. Was erwartet uns, wenn wir den Mut aufbringen, uns unsere Träume zu verwirklichen? Ein Aussteiger und Weltreisender plaudert aus dem Nähkästchen, über Vor- und Nachbereitung, über Partner und Dienstleister, über das nötige Kleingeld und die persönliche Absicherung. Und wie sieht es mit dem neuen Leben nach der Rückkehr aus?
21.9., Sa., 10 - 14 Uhr / 5 Ustd. 11 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Friese

I 11 005 Z (NEU) Tunesien - was Sie auch als Tourist wissen sollten

War Tunesien doch vorher zumeist für seine schönen Strände und atemberaubende Wüstenlandschaften bekannt, so rückte das Mittelmeerland in den Fokus des weltweiten Interesses, seitdem von dort die Revolutionen in der arabischen Welt ausgingen. Doch was verbirgt sich abseits der großen Schlagzeilen? Dieser Abend wird Ihnen einen Einblick in die Geschichte, Kultur und natürlich die aktuellen politischen Entwicklungen Tunesiens geben. Auch für Ihre Fragen wird genug Zeit sein.
30.9., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Karin Willnauer, eurient e. V.

I 11 007 Z (NEU) China besser verstehen - das chinesische Gesicht

Das chinesische Gesicht hat doppelte Sinnhaftigkeit. Der Begriff „Gesicht" ist einerseits die Bezeichnung eines bestimmten Körperteils, andererseits Bezeichnung für ein soziales Phänomen. Gesichter spielen eine zentrale Rolle in menschlichen Interaktionen im chinesischen Kulturraum, z. B., mit „wem" habe ich es zu tun, „wie" kann ich mich auf eine Person beziehen oder „wer" steht dafür. Sie drücken nicht nur den sozialen Status einer Person aus, sondern auch die Kriterien einer Gesellschaft.
19.10., Sa., 10 - 12 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Chih-Ying Chou,
Trainerin für Interkulturelle Kommunikation

I 11 011 Z (NEU) Die Republik Irland - keltischer Zauber auf der grünen Insel

Schroffe Küsten, saftige grüne Wiesen, die 215 m hohen Klippen von Moher am Atlantik, der Fluss Shannon, schöne Seen, der Ring of Kerry, Kloster mit keltischen Kreuzen und ein vielseitiges kulturelles Leben in den Städten kann man in Irland erleben und bewundern.
24.10., Do., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erika Köcher

I 11 013 Z (NEU) **Die Vereinigten Arabischen Emirate**

Die arabischen Golfstaaten stehen im Zentrum globaler politischer und wirtschaftlicher Interessen und haben sich in den letzten Jahren zu einer wichtigen Touristendestination entwickelt: Ölreichtum, Wolkenkratzer, gigantische Großprojekte, Wüste, Strände - das sind nur einige der Assoziationen, die man mit den Ländern verbindet. Aber was steckt dahinter? Was sind die historischen Hintergründe, wer lebt in diesen Ländern und wie sind die Gesellschaften strukturiert? Es werden Themen wie Migranten, politisches System und Geschichte der Region im Vordergrund stehen. Der Fokus liegt auf den beiden emiratischen Großstädten Dubai und Abu Dhabi.

4.11., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniel Falk, eurient e. V.

I 11 015 Z (NEU) **Inselträume im Atlantik - Azoren (Sao Miguel), Madeira und Porto Santo**

Die Inselarchipele, die über 1000 km von Portugal entfernt liegen, sind vulkanischen Ursprungs und werden häufig durch tektonische Kräfte des Atlantischen Rückens in Bewegung gehalten. Hierdurch bildeten sich unterschiedliche Landschaftsformen heraus. Das Bild der Azoreninsel Sao Miguel wird geprägt von zahlreichen Vulkanseen, dem geheimnisvollen Lagoa Azul (Blauer See), dem Lagoa Verde (Grüner See) und dem traumhaften Tal Furnas mit dem Lagoa Fornas. Madeira ist ein Traumziel für Wanderer und Liebhaber exotischer Blüten und Früchte. Hier findet man immergrüne Lorbeerwälder, fantasievoll angelegte Gärten, alpines Gebirge, die Levadas, den Sandstrand von Porto Santo und das unvergleichliche Blumenfest der Inselhauptstadt Funchal.

13.11., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uwe Schwerdtfeger, Dipl.-Historiker

Uwe Schwerdtfeger, Länder und Völker

Mein Einstieg als Kursleiter begann im Oktober 2002 mit einem Lichtbildervortrag und einer Foto-Ausstellung über Nordafrika und die Zentralsahara. In den vergangenen 11 Jahren hat mir die Volkshochschule die Möglichkeit gegeben, den Kursteilnehmer/-innen auf diese Weise nicht nur die Schönheiten dieser Welt zu zeigen, sondern auch Begegnungen und Erfahrungen mit den dort lebenden Menschen zu vermitteln. Dies alles getreu Goethes Worten: „Wir lernen die Menschen nicht kennen, wenn sie zu uns kommen, wir müssen zu Ihnen gehen, um zu erfahren, wie es mit ihnen steht."
Mit dem „Kursbuch" eines Dipl.-Historikers (Humboldt-Universität Berlin) und eines langjährigen Mitarbeiters im Denkmalschutz sowie genügend Selbstvertrauen und Respekt vor dem Anderen ausgerüstet, versuche ich mit Kamera und Herz das richtige Motiv zu treffen. Vor der Wende waren es vorwiegend „Rucksackreisen", die mich 15 Jahre in Folge auf den Balkan geführt haben, wo ich im wahrsten Sinne des Wortes an die Grenze des Möglichen gestoßen bin. Danach erschlossen sich mir weitere interessante Reiseziele in Nordafrika, Amerika und Europa. Für mich ist die Volkshochschule Leipzig ein Stück geistige Heimat geworden. Hier kann ich nicht nur mein Wissen weiter geben, sondern auch von der aktiven Teilnahme und Interessiertheit der Kursteilnehmer/-innen partizipieren. Dies ist für mich Ansporn, gemeinsam mit der VHS auch in den nächsten Jahren die Welt zu entdecken.

I 11 017 Z **„Türkischer Honig" - Istanbul, die türkische Riviera und das Felswunder von Kappadokien**

Kaum ein Besucher kann sich dem Reiz der geschichtsträchtigen und lebendigen Stadt Istanbul entziehen. An der Nahtstelle zwischen Orient und Okzident gelegen, lädt sie uns u. a. zu einem Besuch der Hagia Sophia, der Süleymann-Moschee, der ehemaligen Palaststadt der Sultane, zu einem traditionellen Bad im Hammam und dem „Großen Basar" ein. Wir erkunden die Ägäisküste von Troja über Pergamon, Ephesos, Milet bis Myra, der Wirkungsstätte des Heiligen Nikolaus und seiner Grabeskirche. Eine Fahrt über das verschneite Taurusgebirge bringt uns zu dem „Wunder von Kappadokien", einer atemberaubenden Landschaft, die von bizarr verwittertem Tuffgestein geprägt ist. Hier schufen frühe Christen unterirdische Städte und auch farbig ausgemalte Kirchenräume.

4.12., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uwe Schwerdtfeger, Dipl.-Historiker

I 11 019 Z **Auf den Spuren der Wikinger - über die Färöer-Inseln nach Island**

Wie gewaltige Felsblöcke erheben sich die Färöer-Inseln aus dem Nordatlantik. Wir besuchen dieses abseits von Touristenwegen gelegene Eiland und lernen die raue und zugleich milde Landschaft und Besonderheiten der Geschichte und ihrer Bewohner kennen. Die von vulkanischer Tätigkeit geprägte und von Eis und Wasser geformte Landschaft Islands ist überwältigend. Rauchende Lavafelder am Hekla und kalbende Gletscher am Vatnajökull sind genauso zu bewundern wie der gewaltige tektonisch geprägte Spaltenfächer bei Reykholt, die Pseudokrater bei Myvatn oder die bizarren Vulkanberge von Landmannslaugar.

Die Inselumwanderung wird mit einer Besteigung des legendären „J.-Verne-Berg" (Reise zum Mittelpunkt der Erde), dem Snaefelsjökull, gekrönt.

15.1., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uwe Schwerdtfeger, Dipl.-Historiker

I 11 020 Z (NEU) **Griechenland - die Wiege vieler Hochkulturen mit attraktiven Reisezielen**

Die südliche Halbinsel des Balkanraumes besitzt viele Gebirgszüge mit wilder Schönheit, einen vielfach gegliederten Küstenverlauf, viele Inseln - besonders in der Ägäis. Zahlreiche Völker und Kulturen haben in der Vergangenheit ihre Spuren hinterlassen, wie die Akropolis in Athen, die Orakelstätte in Delphi, das Kloster Athos, Olympia mit dem Zeus-Heiligtum und die Kulturstätten auf Kreta.

23.1., Do., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erika Köcher

I 11 022 Z **Individualreisen leicht gemacht - mit leichtem Gepäck rund um die Welt**

Von der Idee bis zur Rückkehr - individueller geht's nimmermehr. Praktische Handreichungen von A bis Z für kürzere und längere Individualreisen in das Land Ihrer Träume. Wie spart man Tausende von Euro, ohne am falschen Ende zu sparen? Was Sie schon immer wissen wollten und in keinem Reiseführer finden. Lassen Sie sich durch einen Weitgereisten von der Idee begeistern, vom Pauschalangebot mit europäischer Vollkost Abschied zu nehmen und - anstatt nur etwas zu sehen und viel zu futtern - etwas zu erleben, was Ihnen keiner mehr nehmen kann.

25.1., Sa., 10 - 14 Uhr / 5 Ustd. 11 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Friese

J 11 018 Z **Cornwall - Mythen und Legenden in keltischen Ortsnamen / Vortrag in Wort und Bild**

Die Halbinsel Cornwall im Südwesten Englands ist heute vor allem durch die Verfilmungen von Rosamunde Pilcher bekannt. Romantische Orte und malerische Buchten an rauer See üben auf den Reisenden eine besondere Faszination aus. Die kleine Grafschaft hat eine lange Geschichte und ist seit der Altsteinzeit besiedelt - vom 6. bis 18. Jh. wurde dort die keltische Sprache Kornisch gesprochen. Die Referentin erläutert die Herkunft der schönsten keltischen Ortsnamen und zeigt, welche Mythen und Legenden sich darin verstecken, untermalt von Bildern eines herrlichen Urlaubslandes.

24.4., Do., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

1

Interkulturelle Wochen

Interkulturelle Wochen in Leipzig vom 22. September bis 6. Oktober 2013

I 11 805 Z (NEU) **Iran - Wissenswertes über seine Geschichte und Kultur**

Jenseits der meist negativen Presseschlagzeilen über den Iran werden im Vortrag die unterschiedlichen Facetten dieses faszinierenden Landes vorgestellt. Die Teilnehmenden bekommen einen Eindruck von der bewegenden Geschichte Irans und seiner bewundernswerten Kultur, die in der medialen Wahrnehmung oftmals zu kurz kommen. Dabei sollen vor allem klassische Missverständnisse in Bezug auf Religion, Geschichte und Kultur des Irans thematisiert und geklärt werden. Die Veranstaltung ist offen für alle Altersgruppen.

24.9., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stephan Kokew, Orientalist M.A.

I 11 807 Z **Handlesen in der indischen Astrologie**

Wie liest man aus der Hand? Welche Bedeutung haben die Handlinien und Handformen?

25.9., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Suresh Chandra, Magister der Philosophie

I 11 809 Z (NEU) **Kommunikation auf Chinesisch**

Kommunikation ist im Alltag als wechselseitiges Zusammenspiel von Inhalts- und Beziehungsaspekten denkbar. Kommunikation ist nicht nur der Austausch und die Übertragung von Informationen, sondern hängt auch von der Situation und der Person ab. Aus diesem Zusammenhang entwickelt jede Kultur ein spezifisches Kommunikationssystem und einen kommunikativen Stil. Was sind Kommunikationsstile der Chinesen? Welche Merkmale haben die Chinesen bei einer kommunikativen Situation? Die Kommunikationsstile zwischen Deutschen und Chinesen werden im Kurs anhand authentischer Beispiele dargestellt und analysiert.

28.9., Sa., 10 - 12 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Chih-Ying Chou,
Trainerin für Interkulturelle Kommunikation

I 11 811 Z (NEU) **Palästinensische Flüchtlinge im Libanon**

Mit der Staatsgründung Israels 1948 und dem Ausbruch des ersten arabisch-israelischen Krieges flohen die meisten Palästinenser in die benachbarten arabischen Staaten und hoffen seitdem auf ihre Rückkehr. Im Libanon ist der Großteil der Palästinenser marginalisiert und völlig abhängig von internationaler Hilfe. In der Veranstaltung soll die sozioökonomische Situation der im Libanon lebenden Palästinenser beleuchtet und nach deren Ursachen gefragt werden.

2.10., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Clara Biermann, eurient e. V.

I 11 813 Z (NEU) **Der Islam und die Toleranz**
Der Islam ist als jüngste der drei großen Weltreligionen in einem multireligiösen Umfeld entstanden. Toleranz war seit jeher ein Prinzip muslimischen Handelns und ist heute, angesichts der internationalen und vor allem medialen Sichtbarkeit des politischen Islams, Dauerbrenner öffentlicher Debatten. Der Vortrag bringt mehr Klarheit in dieses emotional diskutierte Thema. Die grundlegenden Aussagen der islamischen Tradition zur Toleranz werden vorgestellt wie auch moderne islamische Ansätze zum Verständnis der Toleranz.
1.10., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stephan Kokew, Orientalist M.A.

Studienreisen und Tagesausflüge

ANSPRECHPARTNERINNEN
Fachliche Beratung: Beate Tischer Telefon: 123-6043
Service/Anmeldung: 123-6000

Studienreisen

I 12 021 Z (NEU) **München entdecken / Studienreise**
Bei unserer Studienreise nach München wollen wir neben einer Stadtführung, dem Besuch des Schlosses Nymphenburg und der Bayrischen Staatsoper auch das große Kunstangebot dieser Stadt erleben. So besuchen wir die neue Pinakothek, die uns Werke von der Romantik bis zur klassischen Moderne zeigt und neben der Nationalgalerie in Berlin die umfangreichste Sammlung dieses Zeitraums ausstellt. Eine weitere Station ist die Städtische Galerie im Lenbachhaus. Sie zeichnet sich durch eine gute Sammlung der heutigen Kunst sowie durch eine Abteilung Münchner Landschaftsmalerei des 19. Jahrhunderts aus. Die größte Aufmerksamkeit gilt jedoch der großartigen Sammlung der Künstlergruppe „Der blaue Reiter", die den Ruhm dieser Galerie ausmacht. Nirgends kann der Werdegang dieser Gruppe mit Franz Marc, August Macke, Gabriele Münter so gut nachvollzogen werden, und kein Museum hat mehr Kandinsky-Gemälde dieser wichtigen Phase von 1903 - 1914.
Informationsveranstaltung: 30.1.2013
Reisetermin: 31.10. - 3.11.2013
Reiseleitung: Ina Noack
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts: Reiseveranstalter Paris Top Service, Löhrstraße 14

J 12 010 Z (NEU) **Aachen im Karlsjahr / Studienreise**
Nach der viel besuchten Ausstellung zu Otto dem Großen in Magdeburg und Friedrich dem Großen in Potsdam gibt es 2014 eine Jubiläumsausstellung in Aachen. Die Karlstadt ehrt ihren berühmten Sohn 1200 Jahre nach seinem Tod mit drei großen Ausstellungen. Im Krönungssaal des Rathauses sehen Sie die „Orte der Macht", im neugegründeten Centre Charlemagne wird „Karls Kunst" zu sehen sein - hier werden feinste Arbeiten aus einer Zeit der kulturellen Blüte lebendig - und die Domschatzkammer präsentiert „Verlorene Schätze" - Kunstwerke aus dem ehemaligen Aachener Domschatz. Kenner sprechen von einem herausragenden Ereignis in der europäischen Ausstellungslandschaft des Jahres 2014.
Reisetermin: 3. - 6. Juli 2014
Reiseleitung: Ina Noack in Zusammenarbeit mit Dr. Thomas Frantzke
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts: Reiseveranstalter Paris Top Service, Löhrstraße 14

J 12 020 Z (NEU) **Paris - eine großartige Weltstadt / Studienreise**
Paris hat einfach alles: Restaurants und Cafés, Kaufhäuser und Flohmärkte, Museen und Ausstellungen, Konzerte und Opernhäuser, Künstler, Literaten, Designer und Modemacher. In dieser pulsierenden Metropole gibt es immer etwas Neues zu entdecken. Bei unserem Besuch werden Sie die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt kennenlernen, einen Spaziergang im Montmartre-Viertel machen, Museen besuchen, die Stadt bei einer Bootsfahrt vom Wasser aus erleben und in einem Café das Leben und Treiben der Stadt beobachten ...
Reisetermin: 22.4. - 27.4.2014
Reiseleitung: Ina Noack
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts: Reiseveranstalter Paris Top Service, Löhrstraße 14

J 12 030 Z (NEU) **Dänemark - Zu Besuch bei unserem Nachbarn / Studienreise**
Die Hauptstadt des Königreichs Dänemark ist mit 1,4 Millionen Einwohnern die größte Stadt des Landes und sie hat viel zu bieten. Hier in Kopenhagen können Sie erleben, wie sich skandinavischer Lebensstil mit Tradition und Moderne vereint. Museen und Kunstgalerien, farbenfrohe Giebelhäuser und kleine Restaurants laden zum Verweilen ein. Bei Ausflügen lernen Sie die Schlösser Frederiksborg, Fredensborg sowie das Schloss Christiansborg kennen und erfahren viel über die Geschichte des Landes.
Entdecken Sie dabei die Lebensart und Freundlichkeit unserer dänischen Nachbarn.
Reisetermin: 23.6. - 28.6.2014
Reiseleitung: Ina Noack
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts: Reiseveranstalter Paris Top Service, Löhrstraße 14

K 12 010 Z (NEU) **Amsterdam - Gemälde, Galerien und Grachten / Kunstreise**
Amsterdam ist einzigartig unter den europäischen Metropolen. Es bietet eine Vielzahl historischer Sehenswürdigkeiten, weltberühmte Museen und eine einmalige Grachtenlandschaft.
Ziel dieser Kunstreise sind vor allem zwei besondere Museen: Das am 1. Mai 2013 wieder eröffnete und durch einen Anbau erweiterte van Gogh Museum, das die größte Sammlung von Werken dieses berühmten Malers besitzt, und das ebenfalls nach einem zehnjährigen Umbau wieder eröffnet Reichsmuseum, das als holländisches Nationalmuseum bezeichnet wird. Sein Umbau hat 375 Millionen Euro gekostet, das Ergebnis ist - nach Ansicht von internationalen Kritikern - grandios. Das „Rijks", wie die Amsterdamer liebevoll sagen, zeigt in 80 Sälen rund 8000 Kunstobjekte und will Kunst und Geschichte miteinander verbinden.
Reisetermin: 18. - 22.10.2014
Reiseleitung: Ina Noack
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts: Reiseveranstalter Paris Top Service, Löhrstraße 14

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Fit bleiben

können Sie mit unseren Entspannungs-,
Bewegungs-, Fitness- und Gesundheitskursen.
Diese finden Sie im Bereich 3.

Tagesausflüge

I 12 221 Z (NEU) **Residenzstadt Gotha / Zugexkursion**

Die ehemalige Residenzstadt Gotha besitzt mit dem ersten barocken Schlossbau in Deutschland, dem Park mit Orangerie und dem herzoglichen Museum eines der bedeutendsten Ensemble höfischer Präsentation des 17. - 19. Jh. 2013 eröffnet das Herzogliche Museum, in dem ägyptische Mumien, Antiken, Meißner Porzellan sowie niederländische und altdeutsche Gemälde zu sehen sind. Darunter befinden sich Kunstwerke von Weltrang wie das „Gothaer Liebespaar". Im Schloss sind die in der jüngsten Vergangenheit neu inszenierte Kunstkammer, das Historische Museum, das Eckhoftheater sowie die herzoglichen Gemächer und die prachtvolle Schlosskapelle zu entdecken.
Fahrtkosten (Gruppenticket) und Eintritt sind nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 24.8.
9.9., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 14.9., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

I 12 225 Z Bitterfeld und Mee(h)r / Tagesexkursion

Die Vision von der grünen Industriestadt am See ist in Bitterfeld Wirklichkeit geworden. Wir beginnen unseren Aufenthalt mit einem Spaziergang entlang der Lindenstraße zum Kreismuseum. Hier wird die Vergangenheit der Industriegeschichte noch einmal lebendig: Kohleförderung, Tonwarenherstellung, die Rolle Walther Rathenaus in der chemischen Industrie, Ballonfahrt und Bitterfelder Bernstein. Nach der Mittagspause führt uns ein 45-minütiger Spaziergang zum Bitterfelder Bogen. Das neue Wahrzeichen gibt mit seiner 28 m hohen Plattform einen tollen Überblick über Stadt und Region. Sie werden begleitet vom Museumsleiter Uwe Holz, der viele interessante Informationen für Sie bereithält und Ihnen auch den Blick auf die Bergbaufolgelandschaft Goitzsche und bei schönem Wetter den Blick bis zum Völkerschlachtdenkmal und zum Harz erklärt.
Bitte tragen Sie bequemes Schuhwerk, da die Gruppe zwei längere Spaziergänge unternimmt. Fahrtkosten (Gruppenticket) sind nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 30.8.
27.9., Fr., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 12 EUR
Treff: 9 Uhr Hbf., Querbahnsteig

I 12 231 Z (NEU) **Faszinierendes Weimar / Zugexkursion**

Weimar bietet immer wieder vielfältige kulturelle Anregungen. Mitte 2012 wurde im Goethe-Nationalmuseum die Ausstellung „Lebensfluten - Tatensturm" eröffnet, die Goethes Sammlungen, sein Leben und Wirken in neuer Form präsentieren. Das Schloss besitzt mit Treppenhaus, Festsaal, Falkengalerie und den Dichterzimmern ein klassizistisches Raumensemble von europäischem Rang. Das Schlossmuseum beherbergt ferner eine exklusive Gemäldesammlung mit Bildern von Cranach, Dürer und Caspar David Friedrich. Ein Spaziergang durch Altstadt und Park ergänzen den Besuch des klassischen Weimar.
Fahrtkosten (Gruppenticket) und Eintritt sind nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 20.9.
7.10., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 12.10., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

Leipzig

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Telefonische Anmeldung:		123-6000

Stadtpolitik

I 13 005 Z Forum Bürgerstadt Leipzig

Das Forum Bürgerstadt Leipzig hat das Ziel, das bürgerschaftliche Engagement zu stärken, die Förderung und Anerkennung des ehrenamtlichen Engagements zu verbessern und die Möglichkeiten der Bürgerbeteiligung und -mitwirkung zu erweitern. Um dies zu erreichen, arbeiten engagierte Bürgerinnen und Bürger mit Stadträtinnen und Stadträten und Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Verwaltung gemeinsam an und in Projekten. Im Forum können Interessierte den Einstieg in laufende Projekte finden. Es können aber auch Projekte und Ideen vorgestellt werden, die Anregungen, Tipps und Unterstützung aus dieser Gruppe erwarten.

23.9., 18.11. u. 20.1.,
Mo., 16.30 - 18.30 Uhr / 8 Ustd. Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Tischer

I 13 031 Z Soziale Existenzsicherung / Teil 2

Menschen mit fehlendem oder niedrigem Einkommen sind auf soziale Transferleistungen angewiesen. Die wichtigsten Leistungen werden in diesem Kurs vorgestellt: im Herbstsemester (Kurs 2) Wohngeld, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie Sozialhilfe. Im Frühjahrssemester (Kurs 1) die Grundsicherung für Arbeitssuchende (Hartz IV). Neben einigen rechtlichen Grundlagen geht es in den Kursen vor allem um die Anwendung in der Praxis.

Bitte Schreibzeug mitbringen!
8.10., Di., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
Caritasverband, Elsterstraße 15 Marcus Zschornack

I 13 070 Z (NEU) **„Lebenslanges Lernen - Lebenslanges Lehren" / Ehrenkolloquium für Professor Heinz Lohse**

In diesem Jahr begeht einer unserer langjährigsten Dozenten seinen 85. Geburtstag: Prof. Dr. Heinz Lohse. Hinzu kommt: Am 5. September 1963, vor 50 Jahren, hielt er in unserm Haus seinen ersten Vortrag - „Einführung in die Kybernetik". Herr Lohse war ab 1981 Professor an der Technischen Universität Dresden, in den 90er Jahren wirkte er im Rahmen des Projekts „Senioren ans Netz" an der Entwicklung eines Senioren-PCs mit, beriet und betreute Schülerfirmen-Gründungen, publizierte zum Thema „Lernen im Alter", um nur einige seiner Aktivitäten zu nennen. Prof. Lohse verkörpert in hervorragender Weise die enge Symbiose zwischen Lehren und Lernen. Die Volkshochschule würdigt dieses jahrzehntelange Wirken mit einem Ehrenkolloquium.

Teil 1: „Meine Lehr- und Lernerfahrungen mit Prof. Heinz Lohse". Persönlichkeiten, die mit seiner Berufsbiografie besonders eng verknüpft sind, berichten: Dr. Martin Geisler, Dr. Klaus Karl, Dr. sc. Michael Röhr, Dr. Jürgen Salomon

Teil 2: Podiumsdiskussion „Lehren lernen - lernen lehren" mit Prof. Heinz-Werner Wollersheim, Prof. Thomas Fabian, Elke Urban, Angelika Wiesner, Ute Machner. Moderation: Dr. Annika Gröger

Teil 3: Prof. H. Lohse - „Summary".

In Zusammenarbeit mit „Lernen vor Ort".
6.11., Mi., 15 - 18 Uhr / 4 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

LVB

Klimafreundlich unterwegs.

www.lvb.de

DIE UMWELT KLASSE

I 13 073 Z **Tue Gutes und rede darüber - die Stiftung „Bürger für Leipzig" im Jahr 2013**

Die Stiftung „Bürger für Leipzig" lädt zur öffentlichen Stifterversammlung ein. 2003 als Gemeinschaftsstiftung gegründet, fördert die Bürgerstiftung die soziale, kulturelle und ökologische Entwicklung in Leipzig. Seit 2010 wird das Projekt „Integration durch Bildung" gefördert, für die folgenden (mindestens) zwei Jahre steht das Projekt „Ein Garten für Leipzig" im Mittelpunkt. Für die inzwischen 75 Stifterinnen und Stifter ist Transparenz oberstes Gebot und macht mit der jährlichen Stifterversammlung öffentlich, wie sie mit den ihr anvertrauten Spenden arbeitet.

11.11., Mo., 18 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stiftung „Bürger für Leipzig"

1

Stadt- und Regionalgeschichte

I 13 301 Z **Die Aula der Volkshochschule Leipzig / Semesterauftakt**

Am 9. September, dem Tag des offenen Denkmals, öffnet die VHS von 10 - 12 Uhr die Türen der Aula, die nach den Plänen von Otto Brückwald, einem der bedeutendsten Architekten des 19. Jahrhunderts, errichtet wurde. Der Leiter der VHS R. Sprink, und der Architekt Roland Keil stellen die umfangreiche denkmalschutzgerechte Rekonstruktion der Aula in den Jahren 2000 bis 2004 vor.

8.9., So., 10 - 12 Uhr / 2,7 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roland Keil

Leipzig 1813 - 1913 - 2013 Eine europäische Geschichte

I 13 303 Z (NEU) **Auf den Spuren der Völkerschlacht in Liebertwolkwitz**

Liebertwolkwitz lag am Rande der Schlachtfelder und war von den Ereignissen 1813 unmittelbar betroffen. Vor den Jubiläumsfeierlichkeiten begeben wir uns mit dem Nachtwächter Traugott Schumann auf den Rundgang durch das Dorf und werfen einen kleinen Blick hinter die Kulissen. Ein Trailer wird uns einen Eindruck von den Höfen voller Leben vermitteln.

8.9., So., 11 - 12.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treff: 10.50 Uhr Marktplatz vor dem Rathaus
in Liebertwolkwitz Hofgenossensch. Liebertwolkwitz e. V.

I 13 305 Z (NEU) **Napoleon und die Deutschen**

In diesem Vortrag wird das Verhältnis zwischen dem Kaiser der Franzosen und den Deutschen betrachtet. Napoleon selbst hatte keine allzu gute Meinung von den Deutschen. Er sah ihren Hauptcharakterzug in ihrer Anhänglichkeit an die Obrigkeit, gleich welcher Couleur. Was aber hielten die Deutschen vom Kaiser? Hier muss man die Sache schon differenzierter sehen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die Wanderausstellung „Napoleon-Gesichter" in der VHS zu besichtigen.

12.9., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uwe Freudenthal, Michél Kothe,
Verband Jahrfeier Völkerschlacht bei Leipzig e. V.

AUSSTELLUNGEN
HERBSTSEMESTER 2013/14

Armin Kühne – Foto-Ausstellung:
Graffity? Kunst?
Mo. 01.07.13 – Mo. 30.09.13, Bistro IQ

Wanderausstellung:
Napoleon – Gesichter
In Zusammenarbeit mit dem Verband Jahrfeier Völkerschlacht bei Leipzig e. V. und der Route Napoléon de Saxe 1813 e. V.
Mo. 02.09.13 – Di. 30.09.13,
1.OG, Seitenflügel

Foto-Ausstellung: Iss gut!
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung e. V.
Do. 26.09.13 – Do. 31.10.13,
4. OG, vor der Lehrküche

Foto-Ausstellung:
Across All Borders –
über die Grenzen hinaus
In Zusammenarbeit mit Städtepartnerschaft Leipzig – Houston e. V.
Mo. 07.10.13 – Fr. 15.11.13, 1. OG

Christa Fehrmann – Ausstellung:
Tiere und Blumen – Ölmalerei
Mo. 18.11.13 – Fr. 31.01.14, 1. OG

Rudi Strinitz – Foto-Ausstellung:
Das schöne Detail
Mo. 02.12.13 – Fr. 31.01.14, Bistro IQ

Ständige Ausstellungen:

Schlaglichter aus 90 Jahren Volkshochschule
2. OG

VHS-Plakate 1945 – 1982
2. OG, Seitenflügel

Arwed Rossbach –
Baumeister in Leipzig 1844 – 1902
Stil als Kulturgedanke
2. OG

Die Öffentliche Handelslehranstalt 1831 – 1950
2. OG

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Löhrstraße 3 - 7 • 04105 Leipzig
i-Punkt: 0341 123-6042
E-Mail: vhs@leipzig.de
Internet: www.vhs-leipzig.de

I 13 306 Z (NEU) **Leipzig 1813 - in den Wirren der Völkerschlacht / Vortrag und Führung im Panometer Leipzig**

Leipzig gedenkt der Völkerschlacht auf vielfältige Weise. Asisi zeigt in seinem Panorama Leipzig nach der Schlacht - aus dem Blick ihrer bedrängten Bürger in der Architektur von 1813. Es herrscht Aufruhr in den Straßen rund um die Truppen, die …zig Verwundeten und Gestrandeten ...

In unserer Sonderführung außerhalb der regulären Öffnungszeiten werden Sie dies erleben. Wir starten mit einem Vortrag, der Einblicke in den historischen Kontext gibt und Asisis Motivation und Herangehensweise beim Entwurf des Panoramas erläutert. Anschließend werden Sie durch die Begleitausstellung geführt und können das Panorama ungestört betrachten.

Fernglas, Eintritt, Vortrag und Führung sind im Entgelt enthalten.

27.9., Fr., 16 - 18 Uhr / 2,7 Ustd. 11 EUR

Treff: 15.50 Uhr Panometer Leipzig, Richard-Lehmann-Straße 114 Panometer Leipzig

I 13 307 Z **Zum Gedenken an 1813 und 1913: Das Völkerschlachtdenkmal - Freimaurer- und Weltkulturerbe? / Veranstaltungsreihe**

Das Völkerschlachtdenkmal mahnt an die Opfer der ersten großen Massenschlacht der Neuzeit. Doch auch eine freimaurerische Interpretation liegt auf der Hand, denn Clemens Thieme, sein Schöpfer, war Mitglied der traditionsreichen Leipziger Loge „Apollo". Vortrag und Rundgang lassen Geschichte lebendig werden. Anlässlich des Gedenkjahres wird der Vortrag eingeleitet mit zwei den europäischen Befreiungskriegen gewidmeten Kompositionen: Ludwig van Beethoven, Wellingtons Sieg oder die Schlacht bei Vittoria (op. 91), uraufgeführt am 8. Dezember 1813, d. h. unmittelbar nach der Leipziger Völkerschlacht, sowie Peter I. Tschaikowski, Ouvertüre solennelle 1812 (op. 49), in Erinnerung an die Schlacht bei Borodino 1812, uraufgeführt am 20. August 1882.

Bitte beachten Sie, dass Sie entweder den günstigeren Paketpreis der Veranstaltungsreihe oder die jeweilige Einzelveranstaltung buchen können.

7.10. - 9.10., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 6 Ustd. 11 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

I 13 308 Z **Das Völkerschlachtdenkmal / Vortrag mit Beethovens und Tschaikowskis Kompositionen**

Haben die Freimaurer in diesem Denkmal tatsächlich Ihre Ideen hinterlassen? Und wenn ja, auf welche Weise? Das Völkerschlachtdenkmal ist weder Siegesdenkmal noch Nationalkoloss, es ist Trauerarbeit in Stein, ein Volksdenkmal. Der Vortrag beleuchtet Vergangenheit und Gegenwart.

7.10., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

I 13 309 Z **Das Völkerschlachtdenkmal / Rundgang**

Von der Russisch-Orthodoxen Gedächtniskirche bis zum Völkerschlachtdenkmal. Über Leipzigs Magistrale des 18. Oktober - den Leipziger „Champs-Elysées" -, Napoleonstein und Thiemes letzte Ruhestätte zum Michael-Immanuel-Relief.

Bitte tragen Sie bequeme Laufschuhe.

9.10., Mi., 16 - 18 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 15.50 Uhr Russisch-Orthodoxe Gedächtniskirche Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

I 13 311 Z (NEU) **Die Völkerschlacht bei Leipzig in der Kunst**
Neben einer kurzen Darstellung der Ursachen und des Verlaufes der Schlacht von 1813 werden vorwiegend Lieder, aber auch Gedichte sowie ihre Autoren besprochen. Durch Tonbeispiele nebst viel Bildmaterial wird der Kursabend bereichert. Siegesfreude über Napoleons Truppen, aber auch Gedächtnis für die Gefallenen und Toten aller Seiten werden durch die Vortragenden verdeutlicht.
10.10., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Steffen Reichardt, Peter R. Völcker

I 13 313 Z (NEU) **Entstehung und Erhaltung des Völkerschlachtdenkmals**
Nach einer Bauzeit von 15 Jahren wurde vor 100 Jahren das Völkerschlachtdenkmal eingeweiht!
In einem Diavortrag wird im ersten Teil der Bau des Völkerschlachtdenkmals vom Fundament bis zur Aussichtsplattform erklärt, im zweiten Teil wird auf Schäden und bauliche Probleme am Denkmal sowie deren Beseitigung eingegangen. Für Interessenten am Völkerschlachtdenkmal.
Fachkenntnisse sind nicht erforderlich!
14.10., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefan Rähse, Dipl.-Ing. Bau

I 13 317 Z (NEU) **Zur Eröffnung des Israelitischen Krankenhauses - Eitigonstiftung vor 85 Jahren**
Im Mai 1928 wurde in Leipzig das „Israelitische Krankenhaus - Eitigonstiftung" eingeweiht. Es war das einzige jüdische Krankenhaus in Sachsen und stand Kranken aller Konfessionen offen. Ab 1942 wurden die dort noch wirkenden Ärzte und ihre Patienten der Vernichtung preisgegeben. Das Ende des Israelitischen Krankenhauses wurde durch antijüdische Bestimmungen und Maßnahmen, an denen auch Mediziner der Stadt mitwirkten, im Juli 1943 von außen erzwungen und besiegelt.
25.9., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Andrea Lorz

I 13 319 Z (NEU) **Der November-Pogrom 1938 in Leipzig**
Dan Diner beschrieb das vor 75 Jahren am 9. November 1938 von Goebbels ausgelöste Pogrom als „Katastrophe vor der Katastrophe". Was am 10. November 1938 in Leipzig geschah, steht im Mittelpunkt des Vortrages, der den bis dahin unvorstellbaren Gewaltaktionen nachgeht und sich auf Spurensuche nach ablehnenden Reaktionen nichtjüdischer Leipziger begibt.
7.11., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Steffen Held, Historiker

Peter R. Völcker, Leipzig

Von Beruf bin ich Druckereifachmann, Ingenieur für Papierverarbeitungstechnik. Jetzt bin ich im Ruhestand. Die Geschichte unserer Stadt, der Technik sowie Literaturwissenschaft sind meine langjährigen Hobbys. Dazu bin ich noch Texter und Liedautor. Die Volkshochschule als Hort der Wissensvermittlung habe ich bereits in Jugendjahren als Kursteilnehmer kennengelernt. Ich schätze sehr ihren Leiter, Herrn Rolf Sprink, wie er mit seinen Mitarbeiter/-innen erfolgreich wirkt. Seit 1996 gebe ich als ehemaliger nebenberuflicher Lehrer (der Otto-Grotewohl-Schule, wieder Gutenbergschule) Kurse zur Literatur- und Stadtgeschichte. Bildmaterial, Satire, selbst Musik beziehe ich mit ein. Besuchen Sie einfach diese Kurse!

I 13 321 Z (NEU) **Großsteingräber und Menhire in Mitteldeutschland / Lichtbildervortrag und Buchlesung**

Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen gehören zu den archäologisch bedeutendsten Siedlungsgebieten der Steinzeit in Europa. Davon künden zahlreich eindrucksvolle Großsteingräber und Menhire, auch Hünengräber und Hünensteine genannt, u. a. in der Umgebung von Leipzig und Halle. Die Referentin entführt auf eine Reise in die frühe Geschichte der Menschheit, untermalt von Bildern der schönsten Megalith-Bauten.

17.10., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

I 13 331 Z (NEU) **Regentinnen des Mittelalters - ihr Wirken in Mitteldeutschland**

Der Kurs bildet eine Ergänzung zu der im Frühjahrssemester gelaufenen Vortragsreihe zu herausragenden Frauen in der deutschen Geschichte. Von regionaler Bedeutung in der sächsisch-thüringischen Geschichte sind insbesondere Margaretha von Österreich, die Gemahlin von Kurfürst Friedrich dem Sanftmütigen, Zedena von Böhmen, Gemahlin Herzog Albrechts des Beherzten, und Sibylle von Cleve, Gemahlin von Kurfürst Johann Friedrich dem Großmütigen.

4.11., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

I 13 335 Z (NEU) **Sachsen im Jahrhundert der Reformation / Veranstaltungsreihe**

Der Beginn des 16. Jahrhunderts ist für beide Sachsen (Kursachsen und Herzogtum Sachsen) mit einem enormen wirtschaftlichen Aufschwung verbunden. Die Reformation löst grundlegende religiöse Veränderungen aus, die sowohl die Politik im Reich als auch die europäische Politik maßgeblich beeinflussen. Doch während das einst mächtige ernestinische Kursachsen ab Mitte des Jahrhunderts in die politische Bedeutungslosigkeit fällt, steigt das albertinische Sachsen zur zweiten Großmacht im Reich nach den Habsburgern auf.

Bitte beachten Sie, dass Sie entweder den günstigeren Paketpreis der Veranstaltungsreihe oder die jeweilige Einzelveranstaltung buchen können.

8.1. - 29.1., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

I 13 337 Z (NEU) **Die beiden Sachsen am Vorabend der Reformation - Wirtschaft, Politik, Religion und Kultur / I**

8.1., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

I 13 339 Z (NEU) **Die Reformation und ihre Folgen in Sachsen und im Reich / II**

15.1., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

I 13 341 Z (NEU) **Die neue Großmacht - das albertinische Kurfürstentum in der zweiten Jahrhunderthälfte / III**

22.1., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

I 13 343 Z (NEU) **Der kurfürstliche Staat im Spiegel kultureller Repräsentation / IV**

29.1., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

I 13 349 Z (NEU) **Die Geschichte des sächsischen Erzbergbaus**
Sie erhalten einen ersten Einblick in den historischen Erzbergbau in Sachsen. Wir streifen die Geologie und die damaligen technischen Grundlagen, beschäftigen uns mit dem Bergrecht, dem Direktionsprinzip, Bergordnungen und Bergwerks-Dekreten, dem Gegensatz Bergort und Kommun-Bergort. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Landespolitik jener Zeit. Der sächsische Bergbau als Objekt der Machtkämpfe zwischen den meißnisch-sächsischen Landesherren und ihren Landständen?
7.10. - 14.10., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Reinhard Jeromin, Dipl.-Ing. für Bohrtechnik

I 13 351 Z (NEU) **Augsburg - Stadt der Kaiser, Kaufherren und Künstler**
Die Stadt Augsburg zählt zu den ältesten und historisch interessantesten Städten Deutschlands. Bedeutende Spuren haben die Römer, die Ottonen, die mächtigen Fugger und natürlich die Künstler der Renaissance und des Barock hinterlassen. Mit Hilfe zahlreicher Lichtbilder ist es möglich, die Spuren dieser über 2000-jährigen Geschichte nachzuvollziehen.
11.11. - 18.11., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 6 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

I 13 353 Z (NEU) **Studentenverbindungen - Mythos und Wahrheit / Veranstaltungsreihe**
Seit der Gründung der Universität Leipzig im Jahre 1409 florierte das Verbindungsleben der Studenten. Wir betrachten die geschichtliche Entwicklung der verschiedenen Verbindungsformen, deren Ziele, Rituale und Inhalte und haben Zugang zu den Räumlichkeiten der Burschenschaft Arminia zu Leipzig. Was unterscheiden unsere Vorstellungen von der Realität? Erfahren Sie es auf einer eindrucksvollen Reise hinter die Kulissen der „Geheimbünde"!
Bitte beachten Sie, dass Sie entweder den günstigeren Paketpreis der Veranstaltungsreihe oder die jeweilige Einzelveranstaltung buchen können.
18.9. - 2.10., Mi., 18 - 20 Uhr / 8 Ustd. 18 EUR
18.9., 25.9., VHS; 2.10., Burschenschaft Arminia
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sebastian Schermaul, Dipl.-Jurist, Rechtshistoriker

I 13 355 Z (NEU) **Die Geschichte der Studentenverbindungen / I**
Schwerpunkt des Vortrages ist, neben einer Einführung in die Thematik, der geschichtliche Überblick über die Entstehung und Entwicklung von Studentenverbindungen, vor allem ab dem 19. Jahrhundert bis heute.
18.9., Mi., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sebastian Schermaul, Dipl.-Jurist, Rechtshistoriker

I 13 357 Z (NEU) **Inhalte, Rituale und Ziele der Studentenverbindungen / II**
Der Vortrag setzt sich mit dem Inhalt und dem Leben der studentischen Verbindungen auseinander. Was wollen die Mitglieder, wie gestaltet sich der Alltag und warum machen Sie das?
25.9., Mi., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sebastian Schermaul, Dipl.-Jurist, Rechtshistoriker

I 13 359 Z (NEU) **Studentenverbindungen - ein Besuch vor Ort / III**
Bei dieser Veranstaltung besichtigen wir die Räumlichkeiten der Burschenschaft Arminia zu Leipzig von 1860. Geschichte wird bei der Veranstaltung lebendig. Ungezwungen können Sie die Räumlichkeiten besichtigen und Gegenstände betrachten und anfassen.
2.9., Mo., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Burschenschaft Arminia,
Georg-Schumann-Straße 38 Sebastian Schermaul, Dipl.-Jurist, Rechtshistoriker

I 13 361 Z **Die Freimaurer - und ihre Logen in Leipzig seit 1736 / Veranstaltungsreihe**

Die Handelsstadt Leipzig war von Anbeginn ein Zentrum des aufgeklärten Bürgertums und damit auch der Freimaurerei. Zu Anfang des 20. Jahrhunderts lebten hier fast 2000 Freimaurer in mehr als 15 Logen. Der Vortrag stellt die Geschichte der Leipziger Freimaurer mit den Traditionslogen Minerva, Balduin und Apollo vor. Die beiden Rundgänge lassen Geschichte lebendig werden.
Bitte beachten Sie, dass Sie entweder den günstigeren Paketpreis der Veranstaltungsreihe oder die jeweilige Einzelveranstaltung buchen können.
Fr., 20.9., 18 - 20 Uhr, VHS, Vortrag;
Di., 24.9., 16 - 18 Uhr, Nikolaikirchhof, Säule, Rundgang I;
Fr., 27.9., 16 - 18 Uhr, Uni, Rektorat, Ritterstraße 26, Rundgang II 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

I 13 363 Z **Freimaurer in Leipzig / Vortrag**

Schwerpunkt des Vortrages ist ein geschichtlicher Rückblick auf die Leipziger Freimaurerlogen Minerva, Balduin und Apollo. Außerdem wird von den Freimaurern Dauthe, Müller, Oeser, Stieglitz und Thieme erzählt.
20.9., Fr., 18 - 20 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

I 13 365 Z **Freimaurer in Leipzig / Rundgang I**

Auf der Spur der Freimaurer zum „Goldenen Schiff".
24.9., Di., 16 - 18 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Treff: 15.50 Uhr Nikolaikirchhof, Säule Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

I 13 367 Z **Freimaurer in Leipzig / Rundgang II**

Auf der Spur der Freimaurer um den Promenadenring.
27.9., Fr., 16 - 18 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Treff: 15.50 Uhr Rektorat, Ritterstraße 26 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

I 13 369 Z (NEU) **Richard Wagner und Leipzig - eine Hass- und Versöhnungsgeschichte?**

Mitte der 1830er Jahre verließ Richard Wagner seine Geburtsstadt. Es wurde zu einem Weggang auf Dauer, denn er erklärte Leipzig die „Fehde für immer" (Hans Mayer). Oder tat er es doch nicht? Versöhnte sich Wagner in den 1870er Jahre wieder mit Leipzig und kamen dabei schließlich Eigeninteressen zum Zuge?
19.9., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Steffen Held, Historiker

I 13 371 Z **Das Leipzig der Mundartdichterin Lene Voigt**

Im Kurs werden Leben und Werk der auch Hochdeutsch schreibenden Dichterin mit viel Bildmaterial über Leipzig vorgestellt. Der Gitarrist und Liedermacher Ted Carrut hat viele Gedichte von „Lene" vertont und trägt einiges vor. Der Lyriker Peter R. Völcker bringt wenige eigene satirische Gedichte über „Lene" und das Leipzig ihrer Zeit mit dem Sänger Steffen Reichardt zu Gehör. Besonders „Lenes" Gedichte ergänzen die Ausführungen zu ihrem Leben auf vergnügliche Weise. Am Kursende erhalten sie kostenlos ein kleines Faltblatt zu Lene Voigt.
14.11., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ted Carrut, Steffen Reichardt, Peter R. Völcker

I 13 373 Z **Das Leipzig des Studenten Johann Wolfgang Goethe**

Im Kurs wird Stadtgeschichte, verbunden mit Geschichte der Leipziger Universität besonders zur Goethezeit mit viel Bildmaterial dargestellt. Erzählt wird von Goethe und seiner Studentenzeit in Leipzig. Er war nicht nur „der brave Student", so kannte er die Studentengeographie Leipzigs und des Umlandes. Am Kursende erhalten sie kostenlos eine kleine Zusammenfassung des Themas mit Literaturhinweisen.

14.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter R. Völcker

Zeitzeugengeschichten - wahre Begebenheiten aus vier Gesellschaftsordnungen in neun Lebensjahrzehnten

Neun Lebensjahrzehnte - das ist gleichbedeutend mit mindestens drei bewusst erlebten Gesellschaftsordnungen in Deutschland. Der Mathematiker und Erziehungswissenschaftler Heinz Lohse hielt am 5. September 1963, also vor 50 Jahren, an der hiesigen Volkshochschule seinen ersten Vortrag zum Thema „Was ist Kybernetik?" Dem schlossen sich weitere über Rechenautomaten und Mathematik an. Und im Frühjahr 1969 wurde er, neben seinen vielfältigen Aufgaben als Dozent und Forscher am Institut für Psychologie der Uni Leipzig, Bereichsleiter für Kybernetik und Datenverarbeitung an der VHS Leipzig. Er ist der VHS bis heute treu geblieben. Nach zwei Chroniken (über die Humboldtschule Leipzig und seine Familie von 1846 an), die er 2010 bis 2012 verfasste, hat der anerkannte Lehrer und Universitäts-Professor i. R. jetzt Episoden aus seinem Leben aufgeschrieben - spannende, auch ergötzliche Geschichten -, die er seinen Gästen vortragen wird. Eine Diskussion über diese Erlebnisse ist erwünscht, in die Sie gern Ihre eigenen Erfahrungen als junger oder älterer Mensch einbringen können.

I 13 375 Z (NEU) **Zeitzeugengeschichten Teil I**

11.12., Mi., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Heinz Lohse

I 13 377 Z (NEU) **Zeitzeugengeschichten Teil II**

15.1., Mi., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Heinz Lohse

Langer Abend an der Volkshochschule

Das Angebot eines „Langen Abends" ist besonders geeignet, ein umfangreiches Thema abwechslungsreich und aus verschiedenen Aspekten zu betrachten. In lockerer Atmosphäre wird gearbeitet, und ein kleiner Imbiss (im Entgelt enthalten) während der Pause rundet den Abend ab.

I 13 379 Z **Langer Abend: Alte Erntebräuche und bäuerliche Herbstfeste im Leipziger Land**

Im Tiefland um Leipzig waren ausgelassene Ernte- und Herbstfeste Höhepunkte im Leben unserer Vorfahren. Das einst üppige Brauchtum darum - vom Banselhahn bis zur Kirmesschaukel - ist heute vielfach ebenso vergessen wie die harten Auseinandersetzungen, die mit der Obrigkeit um die beliebten Feste geführt werden mussten. Der Leiter des Volkskundemuseums Wyhra Dr. Ketzer ermöglicht den Teilnehmern während eines „Langen Abends" Einblicke in diese für uns exotische Welt.

23.9., Mo., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Hans-Jürgen Ketzer, Dipl.-Kulturwiss.

I 13 381 Z **Langer Abend: Von Advent bis Hohneujahr - Brauchtum um Weihnachten und die Jahreswende**

Weihnachtsbaum und Weihnachtsmann - vieles von dem, was wir mit Weihnachten verbinden, ist historisch relativ jung. Die meisten wirklich alten Bräuche im Advent, Weihnachten und dem Jahreswechsel sind hingegen größtenteils in Vergessenheit geraten. Darum ist es spannend, etwas über das Bornkinnel zu erfahren, über den früher allgegenwärtigen Pflaumentoffel und die 12 Rauhnächte mit ihren Tabus. Als überraschend erweist sich zudem, dass Leipzig eine besondere Rolle bei der Herausbildung und Verbreitung der heute lebendigen weihnachtlichen Traditionen spielte.

2.12., Mo., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Hans-Jürgen Ketzer, Dipl.-Kulturwiss.

I 13 383 Z **Leipziger Wasserläufe und ihre wechselvolle Geschichte**

Leipzig, am Zusammenfluss von Weißer Elster, Pleiße und Parthe, galt von jeher als wasserreicher Ort. Etwa 50 Fließgewässer(chen) verlaufen durch unsere Stadt. Die wichtigsten dieser Flussläufe und deren Nutzungsaspekte gestern und heute sind Thema dieses Bildvortrages.

30.9., Mo., 19 - 21 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Rohn

I 13 385 Z (NEU) **Vom Turnfestplatz zur Kneipenmeile - die Karl-Liebknecht-Straße**

Wohl keine der großen Leipziger Ausfallstraßen kann mit einem ähnlichen Image aufwarten wie die südliche unter ihnen, von Bewohnern und Insidern liebevoll „Karli „genannt. Nach der Etablierung einer äußerst kreativen Kunst- und Kneipenszene seit den 1990er Jahren genießt sie Kultstatus und verbreitet in den Sommermonaten ein mediterran anmutendes Flair. Der Bildvortrag dokumentiert die Geschichte der Leipziger Südvorstadt und ihrer historisch gewachsenen Hauptachse.

28.10., Mo., 19 - 21 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Rohn

I 13 387 Z (NEU) **Vom Pferdemarkt zur Ringstraße - der Leipziger Roßplatz**

Von 1625 bis weit ins 19. Jahrhundert zur Abhaltung von Pferdemärkten genutzt, entwickelte sich der Roßplatz bald zu einem wichtigen Verkehrsknoten im Südosten der Leipziger Altstadt. Die hier entstandenen Wohn-, Geschäfts- und Gesellschaftsbauten fielen ausnahmslos den Zerstörungen des Zweiten Weltkrieges zum Opfer. Der Bildvortrag erzählt die wechselvolle Geschichte dieses Teils von Alt-Leipzig

18.11., Mo., 19 - 21 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Rohn

I 13 391 Z **Auf den Spuren der Ahnen / Teil I**

Der Einführungskurs wendet sich an Interessierte, die Einblicke in die Familiengeschichtsforschung bekommen möchten und die sich anregen lassen wollen, eine eigene Ahnentafel oder ein Familienarchiv aufzubauen. Schwerpunkte:

1. Einführung in die Familiengeschichtsforschung
2. Quellen für die Familiengeschichtsforschung
3. Methoden des Familiengeschichtsforschers
4. Dokumentation und Aufbau eines Familienarchivs

9.1. - 30.1., Do., 18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR
23.1. im Staatsarchiv Leipzig, Schongauer Straße 1
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Wermes, Dipl.-Archivarin

I 13 393 Z (NEU) **Meine Biografie - Biografiearbeit und Familiengeschichte praktisch**
Während des Kurses erstellen die Teilnehmenden ein Erinnerungsbuch, das Abschnitte ihres Lebens beleuchten soll und im Laufe des Semesters Arbeiten zur eigenen Familiengeschichte aufnimmt. Dazu gehören Erinnerungen an bestimmte wichtige Ereignisse, der Stammbaum und kurze Lebensläufe von wichtigen Familienmitgliedern sowie die Einbindung von Dokumenten/Kopien (wie Geburtsurkunden etc.) und die Erklärung des Familiennamens.
28.10. - 16.12., Mo., 18 - 21 Uhr / 16 Ustd. 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Rothe, Gesellschaftswissenschaftlerin M.A.

I 13 395 Z (NEU) **Werkzeuge für Hobbyhistoriker - Altdeutsch lesen und schreiben**
Die Fertigkeiten des Lesens und Schreibens der altdeutschen Schrift wird den Teilnehmenden vermittelt, um selbst mit alten persönlichen Dokumenten zu arbeiten.
7.10., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Rothe, Gesellschaftswissenschaftlerin M.A.

I 13 397 Z (NEU) **Mind Maps - mögliche Hilfsmittel für Hobbyhistoriker**
Mind-Mapping beschreibt eine Technik, die man z. B. zum Erschließen und visuellen Darstellen eines Themengebietes, zum Planen oder für Mitschriften nutzen kann. Hierbei soll das Prinzip der Assoziation helfen, Gedanken frei zu entfalten und alle Fähigkeiten des Gehirns zu nutzen.
28.10., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Rothe, Gesellschaftswissenschaftlerin M.A.

Stadtgänge

I 13 431 Z Connewitzer Stadtteilgeschichten
Der heutige Stadtteil entwickelte sich aus dem Dörfchen Konowiza am Hochflutbett der Pleiße. Die stürmische Entwicklung begann mit einer raschen Bautätigkeit um 1850. Ein Depot für die Pferdestraßenbahn wurde eingerichtet und städtische Wohnhäuser wurden erbaut. Industrie siedelte sich an, die man heute noch auf dem Gelände der Kulturfabrik Werk II wiederentdecken kann. Die Kronenbrauerei betrieb ihre Braustätte und das Lokal „Goldene Krone". Bereits in den achtziger Jahren zog buntes Volk in den Süden von Leipzig und füllte leer stehende und für den Abriss vorgesehene Häuser. Auf dem alten Friedhof erhebt sich heute die Paul-Gerhardt-Kirche.
8.9., So., 11 - 13 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR
Treff: Werk II, Kochstraße 132 Leipzig Details

I 13 433 Z Leipziger Krimitour
Wir entführen Sie mit unserer unterhaltsamen Krimitour auf eine Zeitreise an wichtige Stationen der Leipziger Kriminalgeschichte. Da haben wir natürlich Woyzeck - den wohl bekanntesten, weil weltliterarisch verewigten Leipziger Mörder. Aber auch obskure Machenschaften gewiefter Diebe, Falschmünzer, ja sogar umtriebige Bürgermeister und rachedurstige Ehefrauen begegnen uns. Wussten Sie, dass auch Karl May in Leipzig seine kriminelle Ader auslebte? Verbrechen aus Leidenschaft, Wahnsinn, Bosheit oder profaner Gier - bei dieser Tour finden Sie alle Erwähnung.
19.9., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 8 EUR
Treff: 17.50 Uhr Nikolaikirchhof, Säule Frau Mauersberger, Treffpunkt Leipzig

I 13 434 Z **Baugeschichte der Leipziger Universität**

Die Führung beginnt am Campus Augustusplatz und beschreibt die bauliche Entwicklung vom Klostergelände bis zur baulichen Neugestaltung seit 2005. Dies schließt auch eine Besichtigung der Neubauten (Augusteum, Hörsaalgebäude und Leibnizforum) ein. Abschließend erfolgt eine Vorstellung des historischen Universitätsquartiers zwischen Ritter- und Goethestraße.

20.9., Fr., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 17.50 Uhr Mendebrunnen, Augustusplatz Frank Rohn

I 13 435 Z **Wahren - Ortskern und Kriegsschauplatz**

Der Vorort Wahren hat nicht nur seinen reizvollen alten Ortskern bewahrt, hier haben sich auch interessante frühe Fabrikanlagen erhalten. Am 16.10.1813 war Wahren einer der Schauplätze der Schlacht bei Möckern unter General Yorck von Wartenburg am Vorabend der Völkerschlacht.

21.9., Sa., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 13.50 Uhr Rathaus Wahren Sabine Knopf

I 13 437 Z **Rundgang in der Petersvorstadt**

Aus der mittelalterlichen Petersvorstadt entstand vor 150 Jahren die innere Südvorstadt. Der Rundgang beginnt am ehemaligen Standort der alten Peterskirche. Markante Bauwerke der Vergangenheit aber auch Persönlichkeiten, die früher hier lebten, werden vorgestellt. Gleichzeitig erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte der Region. Außerdem folgen wir Richard Wagners Spuren.

22.9., So., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treffpunkt: 13.50 Uhr Kaffee Richter (arko), Petersstraße 43 Sabine Knopf

I 13 439 Z **Höfe und Passagen - 100 Jahre Mädlerpassage**

Beeindruckend ist die Architektur, die nicht nur im Ausdruck vergangener Zeiten fortlebt, sondern noch in die Gegenwart wirkt. Sie lernen den ältesten Profanbau in der Nikolaistraße ebenso kennen, wie den Anspruch Leipzigs, weltverbindend Handel und Industrie zu beherrschen. Lassen Sie sich bezaubern von den Höfen der Katharinenstraße und staunen Sie über ein großzügiges Hochzeitsgeschenk in der Hainstraße. Schwer- und Endpunkt ist natürlich die Mädlerpassage, deren 100. Geburtstag wir in diesem Jahr feiern.

26.9., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 8 EUR

Treff: 17.50 Uhr Gedenksäule, Nikolaikirchhof Hans-Weking Franke, Treffpunkt Leipzig

I 13 447 Z **Der Pleißemühlgraben / II**

Der alte Pleißemühlgraben zwischen Karl-Tauchnitz- und Bosestraße ist das Thema dieses Rundgangs. Zunächst werden die imposanten Bauten und Parkanlagen am Martin-Luther- und Dittrichring vorgestellt. Anschließend führt die Tour am teilweise wieder geöffneten Mühlgraben mit den ehemaligen Standorten von Thomasmühle, Lurgensteins Garten und Sophienbad entlang. Am heute fast vergessenen Körnerstein endet die Führung.

27.9., Fr., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 17.50 Uhr Neues Rathaus, Haupteingang Frank Rohn

I 13 449 Z **Wagner in Leipzig / ein Rundgang zum 200. Geburtstag des Komponisten**

2013 jährt sich der Geburtstag Richard Wagners zum 200. Male. Am 22. Mai 1813 in Leipzig geboren, verbrachte er (nach seiner Kindheit in Dresden) von 1827 bis 1834 entscheidende und prägende Jahre in Leipzig. Hier entstanden auch seine ersten Orchesterwerke: Die Paukenschlag-Ouvertüre B-Dur (1830) und die Konzert-Ouvertüre d-Moll (1832). 1878 wurde hier der Ring des Nibelungen (erstmals außerhalb Bayreuths) aufgeführt. Das und vieles mehr erfahren Sie auf dem Rundgang, der den Spuren des großen deutschen Komponisten folgt.

5.10., Sa., 11 - 13 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 10.50 Uhr Wagner Gedenktafel, Brühl/Ecke Hainstraße Franz Schuchart, Gästeführer der Stadt Leipzig

I 13 451 Z (NEU) **Entdeckungen rund um die Rosentalgasse**

Die Rosentalgasse und die Jacobstraße waren Schauplätze von bekannten Romanen von Gustav Freytag und Schmuel Agnon. In der architektonisch reizvollen Region lebten zeitweilig auch Verleger wie Anton Kippenberg, Maler wie Max Beckmann, Bestsellerautoren wie Paul Möbius („Schwachsinn des Weibes"), August Bebel, Edwin Bormann und C.G. Carus. Richard Wagners Großvater war hier ansässig, und an der Elster fand der Rückzug der französischen Armee nach der Völkerschlacht statt.

13.10., So., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 13.50 Uhr Naturkundemuseum, Lortzingstraße Sabine Knopf

I 13 453 Z (NEU) **Leipziger Krimitour II**

In der Fortsetzung unserer Krimirunde geht es um eine Abendgestaltung mit Schlagring und Pistole, um Geiselnehmer, diebische Professoren und mörderisch-schlimme Studenten. Außerdem lernen wir Zechpreller kennen, erfahren mehr über Teufelspakt und Zauberei, falsche Nonnen, zuschlagende Jungfern, Sklavenhändler und Scheintote. Kurz: Wir erliegen wieder mal der Faszination des Bösen.

17.10., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 8 EUR

Treff: 17.50 Uhr Nikolaikirchhof, Säule Frau Mauersberger, Treffpunkt Leipzig

I 13 455 Z **Historische Schauergeschichten aus Leipzig**

Familienfreundliches Leipzig

Gespenster, spukende Mönche, weiße Frauen - seltsame Begebenheiten gab es zahlreich in der langen Historie der Stadt Leipzig. Aus staubigen Archiven und Bibliotheken zusammengetragen, erwartet Sie ein grausiger Reigen historischer Schauergeschichten, und nebenbei gibt es manch Interessantes aus der Vergangenheit zu erfahren. Und mit etwas Glück können wir sogar die Federsuse sehen.

19.10., Sa., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 17.50 Uhr, Bachdenkmal, Thomaskirche Sabrina Hansmann

I 13 457 Z **Der Karl-Heine-Kanal**

Im Jahre 1856 begann Leipzigs großer Industriepionier und Visionär Dr. Karl Heine mit dem Bau eines Kanals, der die Messestadt ursprünglich über Saale, Elbe und Ostsee an die Weltmeere anbinden sollte. Es wurden jedoch nur reichlich 2,5 Kilometer des Kanalprojektes fertig gestellt. Die Führung passiert alle 15 Kanalbrücken sowie zahlreiche frisch sanierte Wohn- und Gewerbebauten, die dem Kanal ein ganz eigenes, charakteristisches Flair verleihen.

12.10., Sa., 15 - 17 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 14.50 Uhr Aldi-Parkplatz Nonnenstraße 21 Frank Rohn

I 13 459 Z (NEU) **Nachtwächter Bremmes sprichwörtlicher Spaziergang**

Begleiten wird Sie hierbei ein armer Bürger Leipzigs im Gewand des 18. Jahrhunderts, der sich genau in seiner Stadt auskennt. Spielerisch lernen Sie heutige Redensarten anhand fiktiver Begegnungen von ihrem Ursprung her kennen - mehr wird nicht verraten. Lassen Sie sich aufs Angenehmste überraschen.

24.10., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 8 EUR

Treff: 17.50 Uhr Gedenksäule, Nikolaikirchhof Hans-Weking Franke, Treffpunkt Leipzig

LEIPZIG DETAILS

Leipzig außergewöhnlich

Führungen in Lindenau . Plagwitz . Musikviertel . Gohlis . Südvorstadt . Südfriedhof . Neuen Rathaus . Hauptbahnhof . Bundesverwaltungsgericht und zu weiteren 20 Themen.

Weitere Infos unter Tel. 0341 / 3 03 91 12 . www.leipzigdetails.de

I 13 461 Z **Bauten im Grafischen Viertel**

Im Grafischen Viertel haben sich viele reizvolle Bauten berühmter Verlagshäuser und Druckereien erhalten, die von der Bedeutung der alten Buchstadt Leipzig zeugen. Neben Verlegergräbern finden sich auf dem Alten Johannisfriedhof auch das Grab von Richard Wagners Mutter und Schwester sowie seiner Schwäger aus der Familie Brockhaus. Am Grassimuseum erinnert ein Denkmal an die Völkerschlacht.

3.11., So., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treffpunkt 13.50 Uhr Eingang Grassimuseum Sabine Knopf

I 13 463 Z **Villen in Leutzsch**

Das am Auwald gelegene Viertel im Norden Leipzigs besitzt eine Vielzahl repräsentativer Villen des Historismus, des Jugendstils sowie Bauten der 20er und 30er Jahre. Hier fanden Industrielle, Verleger, Kaufleute und zum Teil bedeutende Wissenschaftler und Künstler ein Refugium im Grünen.

27.10., So., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 13.50 Uhr Rathaus Leutzsch Sabine Knopf

I 13 467 Z (NEU) **Dekorative Wandmalereien und Jugendstil in Gohlis mit Innenbesichtigung**

In Südgohlis entstand zu Beginn des 20. Jahrhunderts ein großbürgerliches Wohngebiet, in dem nach Plänen der damals namhaftesten Leipziger Architekten hochwertige Villen und mehrgeschossige Miethäuser errichtet wurden. Viele Bauten zieren florale Motive, geschwungene Linien oder Frauenabbildungen - Motive des Jugendstils. Auf dem Rundgang wird Ihnen in Gohlis eine Auswahl der schönsten Dekorationsmalereien präsentiert. Ergänzend erhalten Sie Hintergrundinformationen zu den aufwendigen Restaurierungsarbeiten.

17.11., So., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR

Treff: 13.50 Uhr Michaeliskirche, Nordplatz Leipzig Details

I 13 481 Z **24 Türen und Tore im Waldstraßenviertel - ein weihnachtlicher Rundgang**

Die Türen und Portale der Häuser sind handwerklich und künstlerisch aufwendig gestaltet. Neben kunstvollen Details, wie Klinken und Gitter, sind auch Pflanzen und Tiere zu entdecken. Viele Häuser tragen außen und innen die Handschrift des Jugendstils und des Historismus. Einige Türen werden wir öffnen, um einen Blick in die historischen Treppenhäuser zu werfen. Ihnen begegnen hier Malereien, kunstvolle schmiedeeiserne Gitter und kostbare bleiverglaste Fenster.

23.11., Sa., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR

Treff: 13.50 Uhr Naturkundemuseum, Lortzingstraße 3 Leipzig Details

I 13 483 Z (NEU) **Schauriges und Spannendes rund um den Johannisplatz**

Inmitten des rauschenden Verkehrs liegt der Johannisplatz wie eine Insel. Den meisten wird es gar nicht bewusst sein, welch sagenumworbenes, historisches Pflaster sie hier passieren. Vorbei am ehemaligen Standort der Johanniskirche, hin zur ehemaligen Gerichtsstätte Rabenstein und über den Johannisfriedhof geht dieser heutige Spaziergang - zwar mit nicht besonders viel Fußweg, aber dafür mit umso mehr Geschichten: über altes Brauchtum, Bach, Henker und Spitzbuben, Wallenstein, Napoleon und über die unglücklichen französischen Soldaten, die hier zur Völkerschlacht ihren Tod fanden. Und hinterher werden Sie den Johannisplatz nicht mehr nur als Verkehrsknotenpunkt wahrnehmen.

25.1., Sa., 13 - 15.30 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR

Treff: 12.50 Uhr, Johannisplatz/Nürnberger Straße Sabrina Hansmann

Wirtschaft und Recht

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Service/Anmeldung:		123-6000

I 14 000 B **Vorsorge im Alter - Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung**

„Was ist, wenn meine Mutti - oder ich selbst? - nicht mehr so kann?"- Situationen, in denen Menschen unvermittelt hilfebedürftig werden, sind altersunabhängig. Unfall, Krankheit oder der normale Alterungsprozess bringen Lebensphasen mit sich, in denen Menschen nicht mehr über ihre medizinische Behandlung, Geldausgaben oder Wohnung entscheiden können. Damit Angehörige, Ärzte und auch Gerichte handeln können, müssen Regelungswünsche des Betroffenen vorliegen. Der Vortrag erläutert die rechtlichen Voraussetzungen für die Errichtung einer Vollmacht, einer Patientenverfügung, zur Durchführung eines Betreuungsverfahrens sowie die aktuelle Entwicklung der Rechtsprechung.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
9.10., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

I 14 002 B **Erbrecht - was Sie immer schon mal fragen wollten**

Nehmen Sie sich jetzt die Zeit, sich mit den oft verschobenen Fragen zu beschäftigen: Was passiert, wenn ich sterbe? Wer erbt von mir? Kann ich ein Erbe ausschlagen? Wann muss ich meine Ansprüche in einem Erbfall geltend machen? Die Lebensstellung des Erblassers (alleinstehend, verheiratet, kinderlos oder mit Kindern) entscheidet über die rechtlichen Auswirkungen. Im Vortrag werden persönliche Fragen der Teilnehmenden aktiv anhand von neutralen Beispielen eingeordnet und besprochen.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
30.11., Sa., 10 - 12.30 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

I 14 004 B **Vorzüge und Fallen des Ehegattentestaments - Auswirkungen im Pflichtteilsrecht**

Viele Eheleute meinen, mit der Errichtung eines Testaments, mit dem Erwerb einer Immobilie oder Abschluss einer Lebensversicherung alles zur Sicherung des Partners getan zu haben. Übersehen werden häufig die erbrechtlichen Auswirkungen, die sich aufgrund der Sterbereihenfolge ergeben. Fast unbemerkt von der Öffentlichkeit traten am 1.1.2010 Neuregelungen im Erbrecht in Kraft. So wurden (u. a.) die Regeln über das Pflichtteilsrecht neu gefasst. Für Eltern mehrerer Kinder ist es möglich, sehr deutliche Unterschiede bei lebzeitigen Zuwendungen zu machen. Neben den Formen der Testamentserrichtung werden Ihnen insbesondere die Grundregeln des Pflichtteilsrechts (Berechtigte, Kinder aus unterschiedlichen Ehen, Anfall, Beschränkung, Verjährung) mit ihren manchmal überraschenden Ergebnissen bei Ehegattentestamenten erläutert. - Die Regeln des Testamentsregisters werden dargestellt.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
15.1., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

I 14 006 B (NEU) **Eigentum in der nicht ehelichen Lebensgemeinschaft**

Im Frühjahr war die Gleichstellung eingetragener Lebensgemeinschaften mit der Ehe ein großes Thema - übersehen wird jedoch, dass eine größere Zahl von Paaren gar nicht verheiratet ist. Ohne Ehe/Lebenspartnerschaft lebt es sich zunächst scheinbar unverbindlich und leicht. Oft werden Eigentum (und Schulden) gemeinsam erworben, ohne dass auf die Zuordnung geachtet wird. Daraus ergeben sich bei der Trennung, insbesondere bei Grundstücken, oft böse Überraschungen. Der Vortrag erläutert vertragliche Gestaltungsmöglichkeiten und worauf Sie vor dem Eigentumserwerb achten sollten.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
5.2., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

I 14 008 B Die Betriebskostenabrechnung

Die jährliche Betriebskostenabrechnung wirft nicht selten viele Fragen von A wie Abrechnungszeitraum bis Z wie Zentralheizung auf. Da sich die Betriebskosten auf einem hohen Niveau bewegen, werden sie auch als „zweite Miete" bezeichnet. Das zeigt, wie wichtig es ist, die Grundlagen der Betriebskostenabrechnung einschließlich der Heizkostenabrechnung zu kennen.
Inhalt: Umlagefähige Betriebskosten - Abrechnungsmaßstab - Heizkostenabrechnung - Beispiele.
Bitte 1 Euro für Kopien mitbringen.
14.10. - 15.10., Mo, Di., 17.30 - 20.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

I 14 010 B Die Wohnungseigentümergemeinschaft

Wenn Sie sich zum Kauf einer Eigentumswohnung entschlossen oder diese bereits erworben haben, werden Sie sehr bald mit den Angelegenheiten der Wohnungseigentümergemeinschaft konfrontiert. Für die Wohnungseigentümergemeinschaft gelten genaue „Spielregeln", die Sie kennen sollten.
Inhalt: Rechte und Pflichten des Wohnungseigentümers - Verwaltung des Wohnungseigentums - Wohnungseigentümerversammlung - Beschlüsse der Wohnungseigentümer - Verwaltungsbeirat.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
18.11.. -19.11., Mo., Di., 17.30 - 20.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

I 14 012 B Verwaltungsbeirat

Der Verwaltungsbeirat besitzt in der Wohnungseigentümergemeinschaft eine nicht unerhebliche Bedeutung. Obwohl nicht zwingend vorgeschrieben, sollte die Wohnungseigentümergemeinschaft aus vielerlei Gründen einen Verwaltungsbeirat wählen.
Inhalt: Rechte und Pflichten des Verwaltungsbeirates - Aufgaben des Verwaltungsbeirates - Haftung des Verwaltungsbeirates - Verhältnis zwischen Verwalter und Verwaltungsbeirat
13.1., Mo., 17.30 - 20.45 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

I 14 014 B Mein Eigenheim - Der Grundstückserwerb - Probleme und Lösungen

Anhand einer konkreten Akte wird der Vorgang des Grundstückserwerbs Schritt für Schritt erläutert. Die kostenträchtigen „Schlagfallen", die dabei auf den Erwerbenden lauern, werden im Kurs erörtert und in begleitenden Skripten beschrieben.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
2.10. - 9.10., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rudolf Heuß, Rechtsanwalt

LEIPZIGER STÄDTISCHE BIBLIOTHEKEN

Mit der Bibliothek auf Kurs…

Internet: www.leipzig.de/stadtbib, E-Mail: stadtbib@leipzig.de

Amtsleitung
Wilhelm-Leuschner-Platz 10/11, 04107 Leipzig
Postanschrift: PF 10 09 27, 04009 Leipzig
Tel. 0341-1235309, Fax 0341-1235305

Leipziger Stadtbibliothek
Wilhelm-Leuschner-Platz 10/11
04107 Leipzig
Tel. 0341-1235343, Fax 0341-1235315
geöffnet: Mo-Fr 10-19 Uhr, Mi 13-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Bibliothek Böhlitz-Ehrenberg
Leipziger Str. 81, 04178 Leipzig
Tel. 0341-4957780, Fax 0341-49577833
geöffnet: Mo, Fr 14-18 Uhr, Di, Do 10-13 Uhr, 14-19 Uhr

Bibliothek Gohlis
Im Stadtteilzentrum Gohlis
Georg-Schumann-Str. 105, 04155 Leipzig
Tel. 0341-9013764, Fax 0341-9102160
geöffnet: Mo-Fr 10-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Grünau-Mitte
Stuttgarter Allee 15,
04209 Leipzig
Tel./Fax 0341-4111018
geöffnet: Mo, Do 10-13, 14-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr,
Fr 10-15 Uhr

Bibliothek Grünau-Nord
Plovdiver Str. 40,
04205 Leipzig
Tel./Fax 0341-4110031
geöffnet: Mo, Di 10-13 Uhr, 14-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr,
Do 10-15 Uhr

Bibliothek Grünau-Süd
An der Kotsche 11-13,
04207 Leipzig
Tel. 0341-9420115
geöffnet: Mo, Fr 10-13 Uhr, 14-18 Uhr, Di 10-15 Uhr,
Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Holzhausen
Arthur-Polenz-Str. 12,
04288 Leipzig
Tel. 034297-45645
geöffnet: Mo 10-12, 14-18 Uhr, Do 10-12, 13-18 Uhr

Bibliothek Lützschena-Stahmeln
Am Brunnen 4, 04159 Leipzig
Tel. 0341-1235574
geöffnet: Mo, Do 14-18 Uhr, Di 10-12 Uhr, 14-18 Uhr

Bibliothek Mockau
Essener Str. 102, 04357 Leipzig
Tel./Fax 0341-6021303
geöffnet: Mo, Fr 10-12, 13-18 Uhr, Di 10-12, 13-16 Uhr,
Do 13-18 Uhr

Bibliothek Paunsdorf
Platanenstr. 37, 04329 Leipzig
Tel./Fax 0341-2515534
geöffnet: Mo-Fr 10-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Plagwitz »Georg Maurer«
Zschochersche Str. 14, 04229 Leipzig
Tel./Fax 0341-4804375
geöffnet: Mo-Fr 10-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Reudnitz
Im Reudnitz Center,
Dresdner Str. 80, 04317 Leipzig
Tel. 0341-9901121
geöffnet: Mo, Do 10-12, 13-18 Uhr, Di 10-15 Uhr,
Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Schönefeld
Shukowstr. 56, 04347 Leipzig
Tel./Fax 0341-2311392
geöffnet: Mo 10-15 Uhr, Di, Do 10-13, 14-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Südvorstadt »Walter Hofmann«
Steinstr. 42, 04275 Leipzig
Tel./Fax 0341-3015473
geöffnet: Mo-Fr 10-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Volkmarsdorf
Torgauer Platz 3, 04315 Leipzig
Tel: 0341-68709400, Fax: 0341-68709422
geöffnet: Mo, Do 10-12,13-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr, Fr 10-15 Uhr

Bibliothek Wiederitzsch
Zur Schule 10a, 04158 Leipzig
Tel. 0341-5212439, Fax 0341-5212443
geöffnet: Mo 10-12, 13-16 Uhr, Di, Do 10-12,15-18 Uhr, Fr 13-15 Uhr

Fahrbibliothek
Tel. 0341-9420110, Funk 0177-2507271

I 14 016 B **Krankenversicherung - gesetzlich oder privat?**

Selbstbeteiligung, Hilfsmittelkatalog, Leistungen für Zahnersatz, Gebührenabrechnung der Ärzte und Festlegung der Beiträge - inwieweit unterscheiden sich gesetzliche und private Krankenversicherung tatsächlich? Für wen ist ein Wechsel zwischen den Systemen möglich und sinnvoll? Welche Mindestanforderungen sollte eine Krankenversicherung erfüllen? Was ist bei Beitragssteigerungen zu tun? Welche Kosten sind nach Rentenbeginn zu tragen? Was leisten Ost- und Basistarif? Wie hoch ist die Strafzahlung bei fehlender Vorversicherung?
Diese Veranstaltung räumt mit Pauschalurteilen auf und soll vor Fehlentscheidungen schützen. Zeit für Ihre Fragen ist eingeplant.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
17.9., Di., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Festner, Dipl.-Verwaltungswirtin

I 14 018 B **Pflegebedürftigkeit - ein unterschätztes Risiko!**

Was leistet die gesetzliche Pflegeversicherung? Nach welchen Kriterien werden Pflegestufen und benötigte Pflegeleistungen festgelegt? Haften Kinder tatsächlich für ihre Eltern und wo sind die Grenzen? Was kostet Pflege zu Hause oder im Heim? Wie sinnvoll ist private Vorsorge, welche Voraussetzungen muss ich erfüllen und worauf muss ich achten? Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die bis ins hohe Alter weitestgehend selbstbestimmt leben möchten. Zeit für Ihre Fragen ist eingeplant.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
15.10., Di., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Festner, Dipl.-Verwaltungswirtin

I 14 020 B (NEU) **Berufsunfähigkeit - es trifft immer nur die anderen!?**

Was ist Berufsunfähigkeit? Wie kann sie entstehen? Welche Hilfe leistet der Staat? Für wen ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung sinnvoll? Können/sollten sich Schüler/-innen, Auszubildende oder Studenten/-innen bereits versichern? Was muss die Versicherung leisten? Welche Alternativen gibt es, wenn mich aufgrund von Beruf, Gesundheitszustand oder Alter keine Berufsunfähigkeitsversicherung aufnimmt oder aber die Versicherung zu teuer ist? Diese und weitere Fragen wollen wir in der Veranstaltung klären. Zeit für Ihre Fragen ist eingeplant.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
5.11., Di., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Festner, Dipl.-Verwaltungswirtin

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

... Kurs nehmen!

können Sie auch in allen Bürgerämtern der Stadt Leipzig.

Hier liegen unsere Programme aus.
Hier können Sie Ihre Anmeldung abgeben.

Philosophie und Religionen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung: Heike Büttner Telefon: 123-6059
Service/Anmeldung: 123-6000

I 15 000 B Philosophischer Salon

Wer selbst denkt, sucht stets andere Selbstdenker und eine Art Geselligkeit, die zwanglosen und launigen Austausch bietet. „Oberflächlich aus Tiefe": Das ist ein Motto, zu dem sich „unser" Philosophischer Salon verpflichtet fühlt. Am ersten Mittwoch im Monat ist es gut, über den Dächern von Leipzig im fünften Stock der VHS der Passion des freien Denkens zu frönen. Jede Veranstaltung kreist um ein zentrales, gemeinsam ausgewähltes Thema, dem wir uns im Wechselspiel von Zuhören und Argumentieren nähern. Jedenfalls versuchen wir es - Salzstangen essend und manchmal sogar Wein trinkend. Erstes Thema: „Gleich anders! - Über Gemein-, Eigen- und Unsinn"

4.9.-5.2., Mi., 19 - 21 Uhr 28 EUR
einmal im Monat: 4.9., 2.10., 6.11., 4.12., 8.1., 5.2.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jens Dechering, Rhetoriktrainer, Philosoph

I 15 002 B Philosophie der Neuzeit III - Weltanschauungen

Vier Denkansätze, die uns frontal angehen, stehen im Zentrum dieses Kurses. Die Philosophien Arthur Schopenhauers, Karl Marx', Sören Kierkegaards und Friedrich Nietzsches haben unser Selbstverständnis als Menschen und die Gesellschaft an sich maßgeblich geprägt. Alle diese Denker fordern ein Umdenken und man muss sagen, dass denkerisch nach ihnen nichts mehr so war wie vorher. Diese Denker gehen im wahrsten philosophischen Sinne radikal mit sich, uns als ihren Lesern und dem Leben um. Dieser Herausforderung, gleichsam dieser Zumutung wollen wir uns gemeinsam stellen. Es lohnt sich. 1. Schopenhauer und die Lebensklugheit, 2. Karl Marx und die politische Praxis, 3. Kierkegaard und die religiöse Existenz, 4. Nietzsche und das 'Werde, der du bist!'

9.10., 16.10., 13.11., 27.11., jeweils 19 - 21.15 Uhr / 12 Ustd. 34 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jens Dechering, Rhetoriktrainer, Philosoph

I 15 004 B Vom Mythos zum Logos -
Wie die frühen griechischen Philosophen die Wissenschaft erfanden

Die Ursprünge der europäischen Philosophie sind gleichzeitig die Ursprünge des naturwissenschaftlichen Denkens. Ab etwa 600 v. u. Z. lösten sich griechische Gelehrte von mythischer Naturauffassung. Ihre rationalen Einsichten sind noch in der heutigen Wissenschaft präsent. Es ist die sog. „Achsenzeit der Weltgeschichte" oder die „wunderbare Geschichte der Vorsokratiker", von denen im Vortrag die Milesier, Pythagoras, Heraklit, Parmenides, Empedokles und Demokrit behandelt werden.

23.9., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

I 15 006 B Vegetarismus und Massentierhaltung

Ein wichtiges Motiv für den Vegetarismus ist die Überzeugung, dass auch Tiere ein Recht auf Leben und auf Verschonung von Gewalt haben. Die heutige Massentierhaltung verletzt jedoch nicht nur eklatant diese Rechte, sondern bringt zudem enorme Umweltschäden mit sich. Der Referent, seit 20 Jahren Vegetarier, lässt berühmte Vegetarier (Pythagoras, Leo Tolstoi, Albert Schweitzer u. a.) ihren Vegetarismus begründen. Die im allgemeinen zu wenig bekannten ethischen, ökologischen und ökonomischen Probleme werden prägnant dargestellt und mit zahlreichen Fakten belegt.

30.9., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

I 15 008 B **Die Physik, die Physiker und die Religion**

Bilden Religiosität und Wissenschaft einen Gegensatz oder lassen sie sich miteinander vereinbaren? Ist für Wissenschaftler/-innen noch Raum für Religiöses? Der Kurs bietet einen Überblick über die historisch engen Beziehungen der Physik zur Religion. Weiter soll die Religiosität bahnbrechender Physiker wie Kopernikus, Galilei und Einstein näher beleuchtet werden. Auch wollen wir uns an der Diskussion darüber beteiligen, ob aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse für oder gegen eine religiöse Weltdeutung sprechen.

25.11., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

I 15 010 B (NEU) **Organspende - Entscheidungshilfen und Impulse**

Die Krankenkassen erkundigen sich direkt nach der Bereitschaft, Angehörigen werden nach dem Tod nach dem Willen des Verstorbenen gefragt und auch Organerkrankungen nahestehender Menschen wecken das Interesse am Thema: Organspende, zustimmen oder ablehnen? Sie erhalten einen Überblick über medizinische, ethische, gesellschaftliche und juristische Aspekte. Dazwischen besteht immer wieder Gelegenheit, sich auszutauschen und eigene Fragen und Sorgen einzubringen. Neben der Organspende nach dem Tod wird dabei auch die Möglichkeit der Lebendspende thematisiert.

26.11. - 3.12., Di., 18.30 - 21 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ernst-Ulrich Kneitschel, Theologe

I 15 012 B (NEU) **Spirituelle Wege in schwierigen Lebenslagen**
Zwei (Selbsthilfe-)Gesprächsabende

Wenn Menschen mit Schicksalsschlägen (Trennung oder Krankheit) konfrontiert werden, suchen viele die Hilfe der Religion und manchmal finden sie darin Sinn und Trost. An zwei Abenden sprechen wir über Menschen, die ihr Handicap gut bewältigt haben. Am Ende jeder Sitzung lassen wir das Gehörte und Gesprochene durch eine Meditation weiterklingen. Voraussetzung ist kein religiöses Bekenntnis, wohl aber Offenheit für Spiritualität und die Bereitschaft, sich mit seinen Erfahrungen einzubringen.

12.11. - 19.11., Di., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Schneider, Theologin

Bitte beachten Sie „Philosophie und Religion für Erzieher/-innen in Kitas" (I 16 300 B und I 16 302 B).

I 15 200 B **Die Bibel**

Ob in Musik, Literatur oder in der Baukunst - vieles in unserer Kultur geht auf die Bibel zurück. Manche Menschen erzählen biblische Geschichten oder zitieren gar Teile der Bibel auswendig. Für andere ist die Bibel ein Buch mit sieben Siegeln. Der Kurs gibt einen Überblick über die verschiedenen biblischen Bücher und deren Entstehung. Die ersten zwei Abende sind dem Alten Testament gewidmet, der dritte Abend dem Neuen Testament.

29.1. - 12.2., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Schneider, Theologin

I 15 202 B **Blick hinter Klostermauern - Begegnung mit dem Dominikanerorden**

Pater Meyer lädt Sie zu Vortrag und Diskussion über katholische Orden ein und berichtet über die Dominikaner in Geschichte und Gegenwart. Im Anschluss ist eine Führung durch das Kloster geplant.

26.11., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Dominikanerkloster St. Albert, Leipzig- Wahren Pater Damian Meyer, Dominikaner

I 15 204 B (NEU) **Franz von Assisi - Vermittler zwischen Kulturen und Religionen**
Mit einem skandalösen Paukenschlag beginnt seine Karriere als Ordensgründer, Sozialkritiker und Vermittler zwischen Religionen und Kulturen. 1207 rannte er nackt durch die Stadt, nachdem er zuvor öffentlich seinem Erbe entsagt hatte. Seinem radikalen Armutsideal vermochten auch viele seiner Weggefährten zu folgen. Sein konsequentes Leben und sein liebevoller Umgang mit Natur, Tieren und Menschen faszinieren vielleicht gerade deshalb bis heute. Sein Sonnengesang gehört zu den bekanntesten Dichtungen der Welt. Seine Fähigkeit zum Dialog auf Augenhöhe macht ihn bis heute zum Vorbild und Paten für Begegnungen zwischen Religionen, Kulturen und Meinungen. In Bildern, Texten und Liedern wird an diesem Abend das Mosaik eines Mannes zusammengesetzt, der in Texten und Taten auch im 21. Jahrhundert zum Gespräch einlädt.
26.9., Do., 18.30 - 21 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ernst-Ulrich Kneitschel, Theologe

I 15 206 B (NEU) **Franziskus - der neue Papst und seine Anliegen**
Wer ist der neue Papst, aus welchen Quellen speist sich sein Handeln und was sind seine zentralen Anliegen? Nach einem guten halben Jahr im Amt wird deutlich: Wer den Papst verstehen will, muss sich auch mit seiner Herkunft aus dem Jesuitenorden auseinandersetzen. An diesem Abend versuchen wir einen Zugang zu seinen Quellen, seinen Anliegen und seinem Handeln.
10.10., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hermann Kügler SJ, Theologe, Supervisor

I 15 208 B (NEU) **Liebesmystik im Islam und im Christentum**
Islam und Christentum sind sich zwar in vielem ähnlich, haben aber auch große Unterschiede in der Lehre. Viel näher stehen sich die Texte der Mystiker/-innen. Wir lesen und besprechen einige Texte herausragender Mystiker und Mystikerinnen beider Traditionen: Rumi, Johannes vom Kreuz, Mechthild von Magdeburg und Gertrud die Große, türkische Sufigeschichten, Rabia von Basra, Ekkehardt und seine Schüler
11.11. - 18.11., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Schneider, Theologin,
Bernd Knüfer SJ, Theologe

I 15 210 B **Besuch der Synagoge in der Keilstraße**
Der Rabbiner der jüdischen Gemeinde in Leipzig erläutert, welche Rolle und Bedeutung eine Synagoge im jüdischen Glauben spielt. Er wird u. a. die Gegenstände in der Synagoge, den Ablauf eines jüdischen Gottesdienstes und die Verhaltensregeln in einer Synagoge erklären.
Männliche Besucher bitte Kopfbedeckung mitbringen.
13.1., Mo., 17.45 - 19.15 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Treffpunkt: 17.35 Uhr Synagoge Keilstraße 4 Zsolt Balla, Rabbiner

I 15 212 B **Einführung in das Judentum**
Das Judentum ist eine Religion, die die geschriebene und die mündlich überlieferte Torah in sich verbindet. Ihre Traditionen reichen 3300 Jahre zurück zu der Offenbarung am Berg Sinai. Aber diese Religion ist viel mehr, als nur eine Reihe von Gesetzen und Vorschriften, es ist eine besondere Weltanschauung, die philosophische und praktische Elemente in sich verbindet. Besonders gut ist dieses Konzept erkennbar in dem Aufbau des jüdischen Kalenders und der Feiertage, sowie der Abfolge des jüdischen Lebenszyklus.
21.1., Di., 19.30 - 21.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Zsolt Balla, Rabbiner

I 15 214 B **Chanukka - Jüdische Bräuche und Feste**

Das Chanukka-Fest dauert acht Tage. Chanukka, das Wort bedeutet „Weihung" und erinnert an die Wiedereinweihung des Jerusalemer Tempels im Jahr 165 vor unserer Zeitrechnung. Rabbiner Zsolt Balla wird über die Herkunft, Entstehung und Bräuche von Chanukka erzählen. Dazu wird ein kleines Kulturprogramm gestaltet.

4.12., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR

Kultur- und Begegnungszentrum,
„Ariowitsch Haus" e. V., Hinrichsenstraße 14 Ariowitsch-Haus e. V.

I 15 216 B **Einführung in den Zen-Buddhismus**

In dem ersten Teil des Kurses werden die wesentlichen Inhalte des Zen vorgetragen, hinterfragt und diskutiert. Im zweiten Teil geht es an das Herzstück des Zen: Za-Zen (Zen-Meditation).
Bitte dunkle, bequeme Kleidung mitbringen.

15.11., Fr., 15 - 17.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR

Zen-Dôjô Leipzig, Gießerstraße 75,
3. OG (Alte Handelsschule), Kleinzschocher Günter Ohlig, Zen-Mönch

TelefonSeelsorge

Was ist TelefonSeelsorge? Mit welchen Problemen kann man sich an sie wenden? Wer arbeitet dort - und wie wird man dafür ausgebildet? Ein Informations- und Gesprächsabend.

I 15 218 B **TelefonSeelsorge**

26.9., Do., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ökumenische Telefonseelsorge

I 15 220 B **TelefonSeelsorge**

9.1., Do., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ökumenische Telefonseelsorge

Zsolt Balla, Religionen

Zsolt Balla wurde in Budapest, Ungarn, geboren. Er hat einen M. Sc als Wirtschaftsingenieur und hat früh Erfahrungen als Dozent bei jungen jüdischen Lerngruppen gesammelt. Im Jahr 2009 hat er seine Ausbildung als Rabbiner am Rabbinerseminar zu Berlin abgeschlossen. Außerdem ist er Kantor und Musiker. Seit 2010 lebt Rabbiner Balla mit seiner Frau Marina und zwei Töchtern in Leipzig. Hier ist er als Gemeinderabbiner zu Leipzig tätig.

Erziehungsfragen und Pädagogik

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Service/Anmeldung:		123-6000

HINWEISE

Unser Programm wendet sich an Erziehende im weitesten Sinn: Eltern, Großeltern, Tagesmütter, sozialpädagogische Fachkräfte, ehrenamtlich Tätige und an diejenigen, die sich für pädagogische, psychologische und soziale Fragen interessieren. Die meisten der Angebote sind als Fortbildungsveranstaltungen für soziale und pädagogische Arbeitsfelder konzipiert, die der Erweiterung der persönlichen, sozialen und beruflichen Kompetenz dienen. Im jeweiligen Entgelt ist die Gebühr für die Ausstellung der Teilnahmebescheinigung enthalten. Fragen Sie bitte Ihren Arbeitgeber, inwieweit Sie die nachfolgenden Angebote für Ihre Fortbildung wahrnehmen können.
Wir organisieren auch spezielle Fortbildungsveranstaltungen für pädagogische Einrichtungen oder andere Institutionen. Auf Anfrage erstellen wir Ihnen gern ein Angebot.

Pädagogische Grundlagen

I 16 100 B Einführung in die Naturpädagogik

Geprägt von den „Erlebnissen" des Medienzeitalters, haben unsere Kinder immer seltener einen direkten Zugang zur Natur. Von pädagogischer Seite wird dieser Mangel bereits seit Langem wahrgenommen und thematisiert. Und langsam entwickelt sich auch das allgemeine Interesse an pädagogisch motivierten Naturaufenthalten. Immer mehr Waldkindergärten entstehen, zunehmend werden in Kita und Schule Wald- und Wiesentage, Naturwochen und fächerübergreifende Natur-Projekttage durchgeführt. Mit dem wachsenden Bedarf steigen aber auch die Ansprüche an die Qualität der unterschiedlichen Projekte und damit die naturpädagogischen Anforderungen an die Fachkräfte, die sie organisieren und durchführen. In der Informationsveranstaltung, die sich an pädagogische Fachkräfte wie auch an interessierte Eltern wendet, stellt die Naturschule Sachsen ihre Jahres-Fortbildung Naturpädagogik vor.

24.9., Di., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Pleschak,
Master Forstwissenschaft, Naturpädagogin

I 16 102 B Jungen leben und lernen anders als Mädchen

Je genauer wir über kindliche Entwicklungs- und Bildungsprozesse Bescheid wissen, desto deutlicher werden die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen. In Deutschland ist es für ein Kind derzeit ungünstiger, als Junge geboren zu sein. Unsere Erziehung berücksichtigt noch sehr wenig die Art der Jungen. Was brauchen sie, um sich in einer Zeit des Wandels der Geschlechterrollen gut zu entwickeln? Frauen leisten den Hauptteil der Erziehungsarbeit. Wie ist es aber als Frau möglich, Jungen zu erziehen, wenn man nicht auf jungenspezifische Art gelebt hat? Der Kurs spricht Mütter und Erzieherinnen gleichermaßen an. Väter und Erzieher können den Kurs nutzen, um stärker die spezifisch jungengemäßen Seiten ihrer Erziehung zu betonen.

2.10., 30.10., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ines Schwarz, Dipl.-Psychologin

I 16 104 B **Entwicklungspsychologie im Kleinkindalter**

Wie können neue Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie im praktischen Alltag in den Bereichen Sprache, Denken, Persönlichkeit, Spiel, sozialer Kompetenzen und Emotionen bei Kleinkindern zwischen 0 und 3 Jahren umgesetzt werden? Ziel ist die Vermittlung von Kenntnissen der Entwicklungsschritte und -bedingungen, sowie Erkenntnisse, wie Bezugspersonen ein Umfeld schaffen können, in dem die Bedingungen für das Erreichen von Entwicklungszielen möglichst optimal sind. Der Kurs orientiert sich an praktischen Fragestellungen.

16.10. - 23.10., Mi., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Albrecht Zenner, Dipl.-Soziologe

I 16 106 B (NEU) **Das erste Lebensjahr**

Urvertrauen und Bindungsqualität, die im ersten Lebensjahr durch das Verhalten von Bezugspersonen maßgeblich beeinflusst werden, wirken über die gesamte Lebensspanne. In diesem Kurs werden die Bedürfnisse des Säuglings und die Gratwanderung zwischen bedingungsloser Bedürfnisbefriedigung und dem Blick des Kindes auf das elterliche Selbstvertrauen diskutiert. Der Kurs gibt Anregungen wie die Befriedigung des kindlichen Bindungsstrebens als Voraussetzung für mutiges Explorationsverhalten, also für die Bereitschaft, die Umwelt zu erforschen, gelingen kann und wie das Kind lernt, Teil des Ganzen zu sein.

13.11., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Albrecht Zenner, Dipl.-Soziologe

I 16 108 B **„Der Topf beginnt im Kopf"**

Eine der wichtigsten Entwicklungsaufgaben der Kinder bis zum dritten Lebensjahr ist es, die eigenen Körperfunktionen zu steuern und den Umgang damit zu üben und auszuprobieren. Dazu gehört auch die sogenannte „Sauberkeitserziehung". Dieser Kurs bietet neben ganz praktischen Tipps für Krippe, Kita, Tagespflege und zu Hause auch einen Einblick in die entwicklungspsychologischen Hintergründe.

7.1., Di., 17 - 20.15 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Vorholz, Dipl.-Sozialpädagogin

I 16 110 B (NEU) **Psychologie des Kinderspiels**

Seelisch gesunde Kinder verfügen über die Fähigkeit, ausdauernd zu spielen. Die Pädagogik liefert dem Spiel gegenüber große Wertschätzung. Demgegenüber steht eine häufige Geringschätzung der Erwachsenen dem Spiel gegenüber. Wenn Eltern über einen Tag ihres Kindes im Kindergarten hören, dass es „gespielt" habe, wird daraus innerlich schnell ein „nur gespielt". Bedeutsamer und damit beruhigender würde in unserer wissensbasierten Gesellschaft klingen, es habe heute etwas gelernt. Was braucht es für Bedingungen, damit das im Spiel gelingt? Was genau entnimmt ein Kind seinem Spiel? Woran kann ich die Lernprozesse „sehen"? Wie kann ich sie unterstützen? Wie können im Spiel Erlebnisse aus dem Alltag verarbeitet werden? Im Vortrag sollen Spielhandlungen von Kindern im Kindergartenalter genauer betrachtet werden, Anregungen für Flow-Erlebnisse im Spiel erfolgen und einige Erinnerungen an eigene vertiefte Spielhandlungen und -gefühle eingeordnet werden. Dabei wird der vermeindliche „Unsinn" in besonderer Weise in den Blick genommen und eventuell wertgeschätzt.

15.2., Sa., 9 - 16. Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ines Schwarz, Dipl.-Psychologin

Fortbildung zum Thema „Kinderschutz"

„Vernachlässigung, Misshandlung und Missbrauch von Kindern erkennen, ansprechen und handeln"

Die folgenden Fortbildungen wurden im Rahmen der Arbeit des Leipziger Netzwerkes für Kinderschutz mit den Partnern entwickelt. Ziel der Workshops ist es den Fachkräften aus den unterschiedlichsten Berufsfeldern zum Thema „Kindeswohl und Kinderschutz" Handwerkszeug für den beruflichen Alltag anzubieten und mehr Sicherheit im Umgang mit Verdachtsfällen zu erlangen. Die Veranstaltungen richten sich an Mitarbeiter/-innen aus den Bereichen Gesundheitswesen, Jugendhilfe, Kinderbetreuung, Geburtshilfe und Bildung. Veranstaltungen für spezielle Zielgruppen sind gesondert gekennzeichnet.

I 16 200 B **Rechtliche Grundlagen**
Umsetzung des §8a SGB VIII und des Bundeskinderschutzgesetzes

Hinter dem Auftrag zum Kinderschutz stehen viele rechtlich relevante Regelungen. Um dem Auftrag gerecht werden zu können, sollten sich alle beteiligten Fachkräfte in den gesetzlichen Bestimmungen zurechtfinden. Die Fortbildungsveranstaltung gibt eine Übersicht über die wichtigsten rechtlichen Bedingungen, zeigt die Verbindungen zwischen den Gesetzen auf und hilft, sich in der Vielfalt zu orientieren.

25.9., Mi., 9 - 15 Uhr / 7 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Juliane Vogt, Sozial-Pädagogin

I 16 202 B **Erkennen von Kindeswohlgefährdung I**

Im Rahmen dieser Tagesveranstaltung werden die Begriffe Kindeswohl und Kindeswohlgefährdung definiert. Es wird ein Überblick über die Ursachen von Kindeswohlgefährdung gegeben und die unterschiedlichen Formen erläutert. Benannt werden Merkmale beim Kind, bei den Eltern und in den Lebensumständen, die Hinweise auf eventuelle Gefährdungen eines Kindes sein können. Aus rechtsmedizinischer Sicht werden verschiedene Verletzungsformen bei körperlicher Kindesmisshandlung und mögliche gesundheitliche Folgen dargestellt. Spezielle Formen wie Schütteltrauma und Münchhausen-Syndrom by proxy werden genauer beschrieben und Fallbeispiele geschildert.

Diese Veranstaltung spricht insbesondere Personen an, die beruflich im Kontakt mit Klein- und Vorschulkindern sind.

2.10., Mi., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anke Leitzke, Diplom-Psychologin, Kinderschutz-Zentrum, Dr. Ulrike Böhm, FÄ für Rechtsmedizin

I 16 204 B **Erkennen von Kindeswohlgefährdung II**

Im Rahmen dieser Tagesveranstaltung werden die Begriffe Kindeswohl und Kindeswohlgefährdung definiert. Es wird ein Überblick über die Ursachen von Kindeswohlgefährdung gegeben und die unterschiedlichen Formen erläutert. Benannt werden Merkmale beim Kind, bei den Eltern und in den Lebensumständen, die Hinweise auf eventuelle Gefährdungen eines Kindes sein können. Aus rechtsmedizinischer Sicht werden verschiedene Verletzungsformen bei körperlicher Kindesmisshandlung und mögliche gesundheitliche Folgen dargestellt. Spezielle Formen wie Schütteltrauma und Münchhausen-Syndrom by proxy werden genauer beschrieben und Fallbeispiele geschildert.

Diese Veranstaltung spricht insbesondere Personen an, die beruflich im Kontakt mit Kindern im Schulalter sind.

10.10., Do., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anke Leitzke, Diplom-Psychologin, Kinderschutz-Zentrum, Dr. Ulrike Böhm, FÄ für Rechtsmedizin

I 16 206 B **Schwierige Elterngespräche bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung I**

Wenn Fachkräfte beginnen, sich um Kinder in ihrer Einrichtung/Institution Sorgen zu machen, ist es wichtig das Gespräch mit den Eltern zu suchen. Diese Gespräche sind oft hoch emotional und die Eltern begegnen den Fachkräften mit Widerstand. Wie nimmt man diesen Gesprächen die „Kampfesstimmung"? Wie beeinflusst man sie positiv und lösungsorientiert? Wie begegnet man der eigenen Unsicherheit?

Diese Veranstaltung spricht insbesondere Personen an, die beruflich im Kontakt mit Klein- und Vorschulkindern sind.

4.11., Mo., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annegret Weber, Schulsozialarbeiterin

I 16 208 B **Schwierige Elterngespräche bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung II**

Wenn Fachkräfte beginnen, sich um Kinder in ihrer Einrichtung/Institution Sorgen zu machen, ist es wichtig das Gespräch mit den Eltern zu suchen. Diese Gespräche sind oft hoch emotional und die Eltern begegnen den Fachkräften mit Widerstand. Wie nimmt man diesen Gesprächen die „Kampfesstimmung"? Wie beeinflusst man sie positiv und lösungsorientiert? Wie begegnet man der eigenen Unsicherheit?

Diese Veranstaltung spricht insbesondere Personen an, die beruflich im Kontakt mit Kindern im Schulalter sind.

18.11., Mo., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annegret Weber, Schulsozialarbeiterin

I 16 210 B **Einbeziehung des Netzwerkes bei Kindeswohlgefährdung und wann muss wer wie informiert werden**

Im Seminar wird den Teilnehmenden der Auftrag des Allgemeinen Sozialdienstes bei Kindeswohlgefährdung im Rahmen des SGB VIII dargestellt. Ebenso wird auf den im SGB VIII formulierten § 8a mit seinen Bestimmungen zum Vorgehen bei einem begründeten Verdacht auf Kindeswohlgefährdung eingegangen. Diese Handlungsvorgaben fordern alle Fachkräfte, die mit Kindern und Familien in Kontakt sind, auf, hinzuschauen, anzusprechen und zu handeln. Um adäquate Hilfe anbieten zu können, ist oftmals die Zusammenarbeit mit externen Partnern gefragt. Inhalt der Veranstaltung sind sowohl die Herausforderungen als auch die Möglichkeiten und Grenzen in der Kooperation.

5.12., Do., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Urban, Sozialbezirksleiterin ASD Südwest

I 16 212 B (NEU) **Medien und Kinderschutz**

Die Fortbildung soll einen ganzheitlichen Überblick über das im Alltag immer präsenter werdende Thema der medienassoziierten Probleme bieten, die Teilnehmer/-innen mit den Chancen und Risiken der neuen Medien bekannt machen, praktische Tipps zum Umgang mit der Thematik geben und helfen, den Umgang mit Nutzern und Betroffenen zu verbessern.

15.10., Di., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Drahtseil-Zentrum f. Ingration e. V

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

I 16 214 B **Umgang mit Risikofamilien**

In diesem Seminar soll die Situation von Kindern, die in sogenannten Risikofamilien aufwachsen, in den Blick genommen werden. Im ersten Teil informiert die Koordinatorin des Netzwerkes gegen häusliche Gewalt und Stalking über Ursachen, Formen und Ausmaß sowie die Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Kinder, den Zusammenhang zwischen häuslicher Gewalt und Kindesmisshandlung sowie Möglichkeiten der Unterstützung. Des Weiteren wird es über rechtliche und andere Möglichkeiten zur Beendigung von Gewalt in der Familie sowie kompetente Ansprechpartner/-innen in Leipzig informieren. Im zweiten Teil stellt der Fachbereich Familienhilfe des Zentrums für Drogenhilfe/Städt. Klinikum St. Georg die Arbeit des Fachbereichs Familienhilfe mit suchtkranken Müttern, Vätern, Schwangeren und deren Kindern vor. Im dritten Teil der Veranstaltung vermittelt die Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle AURYN Basiswissen über die Situation von Kindern psychisch erkrankter Eltern und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit den Kindern.

13.1., Mo., 9 - 14 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

I 16 216 B (NEU) **Fortbildung zur Insoweit erfahrenen Fachkraft / Kinderschutzfachkraft gemäß §8a SGB VIII**

Die Fortbildung umfasst neben den 4 Kursmodulen ein Kolloquium auf der Grundlage einer schriftlichen Falldokumentation. Die Teilnehmer/-innen erstellen im Kursverlauf ein persönliches Handlungs- und Aufgabenprofil für ihre Rolle als Kinderschutzfachkraft. Der Schutz von Kindern sowie die Sicherstellung des Kindeswohls sind elementare Aufgaben der Kinder- und Jugendhilfe. Diese Weiterbildung dient in erster Linie der Festigung der Fachlichkeit und der Klärung der professionellen Rolle im Sinne des Kindeswohls. Die im Gesetzestext zur Unterstützung von Multiplikator/-innen eingeführte Funktion der insoweit erfahrenen Fachkraft kann so professionell und effektiv umgesetzt werden.

Bei Rückfragen steht Ihnen Frau Heike Büttner gern zur Verfügung (Tel.: 123-6059).

27.9. - 18.1., Fr., Sa., 9 - 16 Uhr / 64 Ustd. 310 EUR

Kurstage am 27./28.9., 8./9.11., 6./7.12., 17./18.1.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Institut für psychosoziale Gesundheit

Weitere Spezialthemen für pädagogisches Fachpersonal

I 16 300 B **„Wo war ich eigentlich, als ich noch nicht da war?" / Philosophie und Religion für Erzieher/-innen in Kitas I**

Kinder stellen schon früh Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach dem Woher und Wohin, nach Gut und Böse. Nicht selten fordern solche Kinderfragen auch Eltern und Erzieher/-innen heraus. Wer Kinder in der pädagogischen Arbeit ernst nehmen will, muss sich auch selbst den Grundfragen des Lebens und der eigenen Existenz stellen. Im Sächsischen Bildungsplan für Kitas wird solchen Fragen unter den Themen „Soziale Bildung" und „Religiöse Grunderfahrungen und Werteentwicklung" ein wichtiger Platz eingeräumt. Doch wie sind diese Bildungsziele in der pädagogischen Arbeit konkret umzusetzen? Der Kurs soll Einblicke und Anregungen vermitteln, wie mit Kindern über existentielle Lebensfragen, Werte und Glaubensthemen angemessen gesprochen werden kann. Erfahrungsaustausch, Informationen, Hilfestellung zur Selbstreflektion und praktische Beispiele bestimmen die Kursabende.

2.10., 16.10., 30.10., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Gerhardt, Pfarrerin, Kerstin Pfützner, Gemeindepädagogin

I 16 302 B **„Wird Gott nass, wenn es regnet?" / Philosophie und Religion für Erzieher/-innen in Kitas II**

Auch wer keiner Religion angehört, kommt mit Religion in Verbindung, wenigstens zu Weihnachten, Ostern und an anderen Feiertagen. Kinder haben ein Recht auf spirituelle Erfahrungen und Traditionsvermittlung. Geschichten und Motive aus der Bibel, Gottesvorstellungen, der Mensch Jesus und die Frage nach dem Miteinander der verschiedenen Religionen sind die Themen, die den Kurs bestimmen. Dazu gehören wieder Informationen, Erfahrungsaustausch und praktische Beispiele für die pädagogische Umsetzung in der Kita.

8.1., 22.1., 5.2., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Gerhardt, Pfarrerin, Kerstin Pfützner, Gemeindepädagogin

I 16 304 B **Offene Arbeit und Integration**

Der Sächsische Bildungsplan erfordert ein kindorientiertes Arbeiten, das sowohl mit Kindern ohne Behinderung als auch mit denen mit Auffälligkeiten und Behinderungen anspruchsvoll ist. Die Integrationskinder geben dabei besondere Schwierigkeiten in Abhängigkeit von ihren Problemen auf. Anhand von typischen Beispielen sollen Möglichkeiten der offenen Arbeit aufgezeigt und notwendige Regelungen begründet werden. Chaosprophylaxe steht dabei im Mittelpunkt und Qualitätseinbrüche in der Begleitung sind systematisch zu vermeiden. Der Kurs soll ermutigen, individualisierte Wege mit Kindern zu gehen.

28.10., Mo., 8 - 15 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ines Schwarz, Dipl.-Psychologin

I 16 306 B **Alltag in der Krippe**

Die Weiterentwicklung der Krippenpädagogik bleibt eine ständige Herausforderung für alle, die mit der Bildung und Erziehung der Kleinsten betraut sind. Das Seminar will auf der Grundlage der neuesten entwicklungspsychologischen Erkenntnisse über die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Krippenkinder den Alltag in der Krippe auf den Prüfstand stellen. Der Tagesablauf soll daraufhin untersucht werden, wie ohne allzu viel Aufwand eine bessere Förderung der Kinder gewährleistet werden kann. Die Arbeitssituation der Teilnehmer/-innen ist deshalb der Ausgangspunkt des Seminars. Es soll Anregungen geben und Austausch darüber ermöglichen, welche Aktivitäten mit Krippenkindern möglich und wünschenswert, aber auch realisierbar sind.

29.10., Di., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Cramer, Dipl.-Sozialpädagoge

I 16 308 B **Konzentrationsprobleme in der Kindertagesstätte - welche Fördermöglichkeiten gibt es?**

Durch einen theoretischen und praktischen Einblick in die Konzentrationsproblematiken bei Kindern im Alter von drei Jahren bis zum Schuleintritt haben Sie als Erzieher die Möglichkeit, ihre Kinder in der Einrichtung besser zu fördern, um ihnen das Leben für den späteren Schuleintritt zu erleichtern.

5.11., Di., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Antje Klein, Ergotherapeutin

I 16 310 B **Streitthema Mittagsschlaf**

„Lassen Sie mein Kind heute Mittag bitte auf, sonst krieg ich es heute Abend nicht beizeiten ins Bett", sagt die Mutter zur Erzieherin. „Lassen Sie Ihr Kind doch bitte morgens nicht so lang schlafen, sonst krieg ich es heute Mittag nicht zur Ruhe", sagt die Erzieherin zur Mutter. Was hier angedeutet werden soll, sind die sehr unterschiedlichen Interessenlagen von Elternhaus und Kita im Hinblick auf die Gestaltung der Mittagssituation in der Kindereinrichtung. Und die Kinder? Obwohl Schlaf eines der menschlichen Grundbedürfnisse ist, wird viel zu selten das Schlafbedürfnis des einzelnen Kindes als Planungsgrundlage in Betracht gezogen. Geht das überhaupt? Und wenn ja, wie? Das Seminar gibt Antworten.

8.11., Fr., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Cramer, Dipl.-Sozialpädagoge

I 16 312 B **Aufmerksamkeitssyndrom - Mythos oder Wirklichkeit**

Immer öfter berichten Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen, dass sich Kinder, von der Krippe bis zum Hort, zappelig, unkonzentriert, auch undiszipliniert und allgemein als schwer zu führen geben. Verantwortlich gemacht für diese die Fachkräfte stark belastende Situation wird häufig: ADS oder ADS/H? Oder ADHS? Mittlerweile steht in „Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom" das S nicht mehr für Syndrom (Gleichzeitigkeit vieler Symptome), sondern für Störung. Und stören diese Kinder nicht wirklich? Im Seminar wird ein Überblick über die schwierige Materie geben. Es werden Begrifflichkeiten erörtert, Symptome besprochen und Handlungsmöglichkeiten für die Arbeit in der Kindergruppe entworfen. Dabei soll auch der Gedanke eine Rolle spielen, dass die „Unangepasstheit" vieler Kinder möglicherweise umgedeutet und positiv nutzbar gemacht werden kann.

15.11., Fr., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Cramer, Dipl.-Sozialpädagoge

I 16 314 B **Erziehergesundheit - Lösungsansätze im Risikoberuf**

Der Erzieherberuf ist aufgrund vielfältiger Anforderungen ein Risikoberuf bzgl. Gesundheit und Krankheit geworden. Mittlerweile sind komplexe Lösungsansätze und kommunikationsorientierte Werkzeuge entwickelt worden, die verstärkt auch die Rahmenbedingungen berücksichtigen, die Kommunikation anregen und Ansätze zur Lösung des Belastungsproblems in Kitas integrieren sollen. In dem hier angebotenen Seminar sollen diese Lösungsansätze vorgestellt und diskutiert werden.

22.11., Fr., 17 - 20.15 Uhr / 4 Ustd. 22 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Marcus Stück, Dipl.-Psychologe

I 16 316 B **Fallbesprechung oder Möglichkeit zur Steuerung aggressiven Verhaltens**

Manchmal entstehen im pädagogischen Alltag Situationen, die kurzzeitig „sprachlos" machen: verbale Aggressionen, körperliche Übergriffe, Feindseligkeiten gegen andere Kinder. Mangelnde Impulskontrolle benötigen ganz unterschiedliche Interventionstechniken, um die Gruppenatmosphäre wieder zu entspannen. Der Kurs bietet Techniken zur Steuerung aggressiven Verhaltens beim Kind an. Außerdem wird die Methode der „Kollegialen Fallberatung" vermittelt.

Bitte unbedingt aktuelle Problemfälle mitbringen.

3.12., Di., 8 - 13 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marianne Pienitz, Kunst- und Psychotherapeutin-ECP

I 16 318 B **Rechtliche Grundlagen der Elementarpädagogik**

In diesem Seminar werden juristische Fragen in der Elementarpädagogik geklärt, wie z. B.: Welche Regelungen bezüglich des Datenschutzes (Fotos etc.) muss ich beachten? Kann ich Dokumentationen oder Portfolios zu Hause erstellen bzw. bearbeiten? Welche Konsequenzen hat die Aufsichtspflichtverletzung? Und einiges mehr ...
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
6.12., Fr., 17 - 20.15 Uhr / 4 Ustd. 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Varvara Veber, Juristin,
Prof. Dr. Marcus Stück, Dipl.-Psychologe

I 16 320 B **Hort - Entwicklungsaufgaben von Schulkindern**

Die Veranstaltung befasst sich zum einen mit der Entwicklung von 5 bis 10-jährigen Kindern. Zum anderen wird das berufliche Handeln der Horterzieher/-innen in diesem Kontext reflektiert und ein Erfahrungsaustausch ermöglicht.
Ziel dieser Veranstaltung ist es, den Blick der Erzieher/-innen hinsichtlich der individuellen und sozialen Ressourcen der Kinder zu schärfen und Ideen zu vermitteln, wie die Kinder bei der Meisterung ihrer einzelnen Entwicklungsaufgaben zu unterstützen sind.
7.1., Di., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Vorholz, Dipl.-Sozialpädagogin

I 16 322 B **Mit Eltern reden, aber wie?**

Die Kommunikation mit Eltern nimmt einen immer größeren Teil der Arbeit in der Kita ein. Es gilt Entwicklungsgespräche zu führen, Eltern über die pädagogische Arbeit zu informieren und Erziehungsziele zu besprechen. Aber auch Konfliktgespräche und Beratungsgespräche bestimmen den Alltag der Erzieher/-innen. Zusammenarbeit mit Eltern, Erziehungspartnerschaft, Eltern als Kunden, Eltern als Ko-Akteure, und der sächsische Bildungsplan! Diese Veranstaltung soll Mut machen, diesen spannenden Arbeitsbereich unter einem anderen Blickwinkel zu sehen und Eltern als echte Partner zu gewinnen
8.1., Mi., 17 - 20.15 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Vorholz, Dipl.-Sozialpädagogin

I 16 324 B **Sächsischer Bildungsplan und Projektarbeit**

Als die angemessene Form der Aktivität der Erzieher/-innen in der Kindergruppe wird im Sächsischen Bildungsplan die Projektarbeit genannt und ausführlich beschrieben: „Projektarbeit stellt eine Methode des Entdeckens der Welt dar, die als exemplarisches Lernen beschrieben werden kann." „Projektarbeit als Methode, den Fragen der Kinder Raum zu geben". Was macht Projektarbeit so wichtig? Wie komme ich zu einem Projektthema? Wie bereite ich ein Projekt vor? Was ist bei der Durchführung von Projekten zu beachten? Und schließlich: Wie dokumentiere ich ein Projekt? Das alles klingt nach sperrigen Fragen, deren Beantwortung aber eigentlich in der erzieherischen Praxis ganz einfach ist. Ganz nah am Alltag von Erzieher/-innen in Krippe, Kindergarten und Hort wird das Thema anschaulich bearbeitet.
16.1., Do., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Cramer, Dipl.-Sozialpädagoge

I 16 326 B **Verhaltensauffälligkeiten**

Manche Kinder bringen auch erfahrene Erzieher/-innen an ihre Grenzen. Die offene Arbeit scheint mit ihnen nicht zu funktionieren. Welche Möglichkeiten gibt es, verhaltensauffällige Kinder sinnvoll zu begleiten und ihnen intensives Tun zu ermöglichen? Wie sind die Themen dieser Kinder in der offenen Arbeit zu erkennen und angemessen zu beantworten? Wie sind ihnen Themen so zuzumuten, dass sie darauf eingehen können? Der Kurs zeigt an Beispielen, wie mit Regeln und Grenzen gearbeitet werden kann, die auf das einzelne Kind abgestimmt sind.
18.1., Sa., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ines Schwarz, Dipl.-Psychologin

I 16 328 B **Montessori für Krippenkinder**

Zehn kleine Zappelmänner, zappeln hin und her ..., und die Krippenerzieher oder Tagesmütter sollen die Kleinsten dennoch fördern und fordern. Und dabei möglichst individuell auf jeden Einzelnen eingehen. Im Alltag ist das meist keine leichte Sache. Das Seminar bietet Ideen und Anregungen nach Maria Montessori. Erzieher/-innen erfahren, wie sie in der Gruppe noch mehr individuell fördern und die Kinder zum Selbsttun anregen können. Dabei gibt es viele Beispiele für Materialideen und die Gestaltung der Gruppenräume.

22.1. - 29.1., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jana Hennig, Montessori-Pädagogin

I 16 330 B **Farben, Formen, Bilder - Kinderzeichnungen besser verstehen**

Wie Kinder Farben und Formen entdecken, Bilder „komponieren", Schwarz nicht ein Zeichen von Depression sein muss und Erwachsene eine Menge über Fantasie von Kindern lernen können.

Bitte Buntstifte, DIN A4-Block und Farbkasten/Pinsel mitbringen.

28.1., Di., 8 - 13 Uhr / 6 Ustd. 23 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marianne Pienitz, Kunst- und Psychotherapeutin-ECP

I 16 332 B **„Spielend Lernen" - Nutzungsmöglichkeiten von Computerspielen im Vor- und Grundschulbereich**

Vor allem der Computer als multimediales Medium hat mittlerweile einen sehr großen Stellenwert im Alltag auch von Kindern angenommen. Kinder sind neugierig, haben Spaß im Umgang mit den Medien und erwerben dabei viele verschiedene Fähigkeiten. Sie stellen für sie eine positive Erweiterung ihrer sonstigen Erfahrungsmöglichkeiten dar und sind Teil ihrer Kinderkultur. Es macht daher keinen Sinn, Kinder heute ohne Berührung mit den Neuen Medien aufwachsen zu lassen. Vielmehr geht es darum, den Kindern einen kompetenten Umgang mit den Medien zu vermitteln, der zu einer bewussten Nutzung führen soll. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zu Computerspielen oder verschiedener Lernsoftware und wie sie aus der Vielzahl an Angeboten eine optimale Auswahl treffen können. Im zweiten Teil der Veranstaltung können die Softwareprodukte selbst getestet werden.

3.2., Mo., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 15 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Philipp, ComputerSpielSchule Leipzig, Jana Maurer

I 16 334 B **Rechts- oder Linkshänder? Warum Sie die Händigkeit ihrer Schützlinge kennen müssen**

Nicht nur eine schlechte Schrift, auch Lernstörungen und psychische Probleme können die Folgen einer umgeschulten Händigkeit sein. Neben der Bedeutung der Händigkeit werden die Folgen von bewusster und unbewusster Umschulung erläutert, und es wird die Methodik nach Dr. J. B. Sattler, der Begründerin der ersten deutschen Linkshänderberatungsstelle, vorgestellt. Zusätzlich gibt es hilfreiche Tipps für den Umgang mit Linkshändern und „wechselnden" Kindern.

Bitte eine Schere (für Rechts- oder Linkshänder) und 2 Euro für Kopien mitbringen.

7.2., Fr., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anke Böttcher, Ergotherapeutin, Linkshänderberaterin

I 16 336 B **Das fängt ja früh an! - Suchtprävention im Kleinkindalter**

Bereits im Kleinkindalter können Eltern und Erzieher/-innen viel tun, um suchtfördernde Verhaltensweisen zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. Im Kurs werden folgende Inhalte vermittelt. Was heißt Sucht, wer ist süchtig, warum wird jemand süchtig? Kinder suchtkranker Eltern - eine besondere Risikogruppe! Frühkindliche Suchtprävention oder warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde? Frühkindliche Suchtprävention - wie geht das bzw. wo setzt sie an? Der Kurs richtet sich insbesondere an Erzieher/-innen und bringt Anregungen für Elternabende und die suchtpräventive Arbeit mit Kindern. Für zu verwendende Arbeitsblätter sind 1,50 Euro mitzubringen. Am Ende können Sie sich eine Zusammenfassung des Kurses auf einen mitgebrachten USB-Stick abspeichern.

10.2., Mo., 8.30 - 14.30 Uhr / 7 Ustd. 21 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kathleen Götz,
Dipl.-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (FH)

Praktisches und Kreatives für Kita, Schule und Zuhause

I 16 400 B **Spielen mit Farben und Materialien**

Kinder lieben Farb- und Materialexperimente. Sie kleckern, spritzen, walzen und spachteln mit Farbe. Starke visuelle Wirkungen entstehen, die unsere Stimmung nachhaltig beeinflussen. In diesem Seminar geht es speziell um Möglichkeiten zur Förderung ästhetischer Erfahrungen im Elementarbereich. Durch das eigene Ausprobieren lernen Sie neue Arbeitsmethoden und Wege kennen. Wir untersuchen im Seminar die Wirkung von Farben und Materialien, unterschiedliche Techniken und Methoden (spachteln, kritzeln, reißen, klecksen, kleben) und verschiedene Materialexperimente.
Bitte 6 Euro für Materialkosten mitbringen.

5.10., Sa., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 30 EUR

Kunstschule Richter, Kochstraße 134, 04277 Leipzig Sylva Naundorf,
Kunstpädagogin und Grafikerin

I 16 402 B (NEU) **Gestaltungsmöglichkeiten mit Papier und Pappe**

Papier ist das wichtigste Trägermedium für die bildnerische Arbeit mit Kindern. Sie malen, zeichnen und drucken auf Papier. Es kann gerissen, geschnitten, gefaltet oder geklebt werden. In diesem Kurs dreht sich alles um die Gestaltungsmöglichkeiten und Materialeigenschaften von Papier und Pappmaché. Wie kann man mit Kindern Collagen herstellen und was ist eine Rollage, was sind Reißbilder und Decollagen und wie baut man eine Pappmaché-Plastik? All diesen Fragen wollen wir auf den Grund gehen.
Bitte 6 Euro für Materialkosten mitbringen.

19.10., Sa., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 30 EUR

Kunstschule Richter, Kochstraße 134, 04277 Leipzig Sylva Naundorf,
Kunstpädagogin und Grafikerin

I 16 404 B **Kinder machen ihre Bücher selbst!**

In dem Seminar werden Sie anhand einfacher Beispiele erfahren, wie man mit Kindern ein eigenes Buch fertigt und Bild-, Sprach- sowie Schriftkompetenzen im pädagogischen Alltag fördert. Durch das eigene Ausprobieren lernen Sie neue Arbeitsmethoden und Wege kennen, um die Ideen der Kinder aufzufangen. Das Seminar ist praxisorientiert und wird sich mit folgenden Punkten auseinandersetzen: kreatives Schreiben und Erzählen, Linoldruckverfahren sowie dem Buchbinden mit Kindern.
Bitte 6 Euro für Materialkosten mitbringen.

9.11., Sa., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 30 EUR

Kunstschule Richter, Kochstraße 134, 04277 Leipzig Sylva Naundorf,
Kunstpädagogin und Grafikerin

I 16 406 B (NEU) **Drucktechniken experimentell**

In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Drucktechniken kennen, die Sie gezielt mit Kindern anwenden können, ohne eine Druckpresse zu benötigen. Es stehen manuelle Druckverfahren wie Monotypie, Linoldruck sowie Materialdrucke und deren gestalterische Möglichkeiten im Vordergrund. Im Kurs werden Sie eigene Druckstöcke herstellen und diese auf unterschiedlichen Untergründen drucken. Sie werden verschiedene Druckverfahren kombinieren, geeignete Farben und Werkzeuge kennenlernen, die Sie für ihre spätere Arbeit nutzen können.
Bitte 6 Euro für Materialkosten mitbringen.
25.1., Sa., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 30 EUR
Kunstschule Richter, Kochstraße 134, 04277 Leipzig Sylva Naundorf,
Kunstpädagogin und Grafikerin

I 16 408 B Spielend Theater spielen

Bewusst Theater spielen. Bewusst Möglichkeiten von Körper, Stimme und Sprache einsetzen. Bewusst agieren und reagieren. Dafür gibt es Trainingsspiele, Methoden und zielführende Konzepte. Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach (Theater-)Spielen und Spielformen. Der Workshop bietet die Möglichkeit theoretischer wie praktischer Einblicke in die Theaterarbeit mit Kindern - ein Repertoire an Theaterspielen zum szenischen Gestalten, zur Sensibilisation und Körperwahrnehmung.
Bitte bequeme Kleidung und flexible Schuhe mitbringen.
6.11., Mi., 16 - 19 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hanka Büchner,
Platz im Raum Theaterpädagogik für Leipzig ...

I 16 410 B Spielend Theater spielen - Aufbaukurs

Für alle, die Kinder und Jugendliche an das Theaterspiel heranführen möchten: Aufbauend auf Trainingsübungen und Spielkonzepten aus dem Grundkurs werden zielgruppenspezifische Methoden zur Modifikation des pädagogischen Repertoires erarbeitet und erprobt. Unterschiedliche Teilbereiche theaterpädagogischer Möglichkeiten werden dabei spielerisch untersucht. So gewinnen die Teilnehmenden ein erweitertes und individuell nutzbares Übungsrepertoire zur Anwendung in unterschiedlichsten Altersstufen und Anbindungskonzepten.
Bitte bequeme Kleidung und flexible Schuhe mitbringen.
27.11., Mi., 16 - 19 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hanka Büchner,
Platz im Raum Theaterpädagogik für Leipzig ...

I 16 412 B Von der Idee zur Inszenierung

Für alle, die aufführungsorientiert mit Kindern und Jugendlichen arbeiten (wollen): Im Workshop wird der Versuch unternommen, den sehr umfassenden Prozess von einer anfänglichen Idee über die Stoff- bzw. Stücksuche, Konzeption, vorbereitende Dramaturgie bis hin zur szenischen Realisierung eines Theatervorhabens genauer zu beleuchten. Dabei werden praktische Übungs- und Trainingsmethoden zur Vermittlung schauspielerischen Handwerks konkret erfahrbar gemacht, genauso wie Arbeits- und Probengrundlagen für die Herangehensweise an die szenische Umsetzung von Theatertexten.
Bitte bequeme Kleidung und flexible Schuhe mitbringen.
14.1. - 15.1., Di., 16 - 20.15 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hanka Büchner,
Platz im Raum Theaterpädagogik für Leipzig ...

I 16 414 B **„Reich an Früchten ist der Herbst"**

Unsere Kinder begegnen im Herbst der Fülle von Früchten meist ganz unbeschwert. Sie sammeln sie und hüten sie wie ihre Schätze. Lassen wir uns von ihrer Entdeckerlust und ihrer Wertschätzung anstecken. Gedanken rund um das Erntedankfest, neue Lieder, Fingerspiele und Geschichten sowie Beispiele des gestaltenden Tuns sind Bestandteil des Abends.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
23.9., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christina Czarnecki, Erzieherin

I 16 416 B **Alle Jahre wieder - viele Ideen für den Advent**

Keine andere Zeit ist durch so viel Spannung und Heimlichkeiten geprägt wie die Adventszeit. Aber wie kann diese Zeit mit Kindern alle Jahre wieder neu erlebt und gestaltet werden? Wie kann man Kindern den religiösen Hintergrund erzählen? Der Kurs gibt vielfältige Anregungen, wie Erwartung und Vorfreude jeden Tag durch Geschichten, Symbole und Lieder auf das Nikolausfest und Weihnachten zu mit allen Sinnen erfahrbar gemacht werden können.
Bitte zusätzlich 2,50 Euro für Kopien mitbringen.
18.11., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christina Czarnecki, Erzieherin

I 16 418 B **„Es ist nicht leicht ein Narr zu sein." - Hilfen für die fünfte Jahreszeit oder auch zum Kindergeburtstag**

Die Angebote sind geeignet für Kinder im Alter von 3 bis 9 Jahren. Lieder, lustige Spiele, Tänze und Dekorationen, die zu einem Faschingsprogramm oder Kindergeburtstag gehören, werden vorgestellt bzw. eingeübt. Das Werkstattgespräch bietet auch Raum für einen kollegialen Austausch.
Bitte 1 Euro für Kopien mitbringen.
3.2., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christina Czarnecki, Erzieherin

I 16 420 B **„Strickomas und Strickmütter gesucht!" - Handarbeit im Kindergarten als Ehrenamt**

Die „Strickoma" im Ehrenamt berichtet von ihren Erfahrungen und Erlebnissen mit Kindergartenkindern beim Handarbeiten. Gemeinsam mit Frau Lucaciu möchte sie weitere Mitstreiter/-innen für diese Aufgabe in anderen Kitas gewinnen. Die Teilnehmenden erhalten in Theorie und Praxis Tipps und Anregungen für das Handarbeiten im Kindergarten oder zu Hause. Spielerisch werden damit Fingerfertigkeit, Konzentration, Ausdauer und das Selbstvertrauen der Kinder gestärkt. Auch Grundsätze der pädagogischen Arbeit und im Umgang mit Kindern kommen zur Sprache.
Bitte 1,50 Euro für Kopien mitbringen.
6.11. - 13.11., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 4 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Ettmann, „Strickoma" im Kindergarten, Rebekka Lucaciu, Dipl.-Sozialpädagogin

I 16 422 B **Früh übt sich - Handarbeiten mit Kindern ab 4 Jahren**

… bringt Freude - Ihnen und unseren Jungen und Mädchen. Im Kurs berichten wir von unserer ehrenamtlichen Tätigkeit in Kita und Hort, von unseren Erlebnissen und Erfahrungen mit den Kindern beim Handarbeiten. Spielerisch wird hier die Fingerfertigkeit, Konzentration, Ausdauer und das Selbstvertrauen der Kinder gestärkt. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen und Tipps für das Handarbeiten zu Hause, im Kindergarten und der Schule. Wir stellen Webrahmen her, binden Bommeln, zeigen Ihnen das beliebte Fingerstricken, Sticken und vieles mehr.
Bitte 1,50 Euro für Kopien und Wolle mitbringen.
13.1. - 20.1., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Ettmann, „Strickoma" im Kindergarten, Ulrike Lokatis, Textilgestalterin

I 16 424 B **Märchen fördern die Entwicklung von Kindern**

Das Vorlesen und Erzählen von Märchen fördert bei Kindern die Sprachentwicklung, ihre Ausdrucksweise und Kreativität. Das Seminar zeigt, wie das Gehörte ins Spiel mit Wollpuppen oder Stabpuppen und Malen umgesetzt werden kann.
25.11., Mo., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dorothea Alder, Märchenerzählerin/ Europäischer Märchengesellschaft e. V.

I 16 426 B **Naturwissenschaftliche Früherziehung in der Kita**

Die naturwissenschaftliche Früherziehung nimmt im Bildungsplan für die Erziehung von Kindern im Vorschulalter eine große Bedeutung ein. Im Kurs werden naturwissenschaftliche Experimente, die fachlichen und pädagogischen Grundlagen zur Anwendung in der Kita vorgestellt. Die kindgerechten Experimente aus den Fachdisziplinen Chemie, Biologie, Physik, Natur- und Umwelt werden am praktischen Beispiel im Kurs inhaltlich erläutert, naturwissenschaftlich erklärt und durchgeführt, um ein Nachvollziehen durch die Erzieher/-innen in der Kita direkt zu ermöglichen.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
8.11., Fr., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annett Krüger, Geo-Chemikerin

I 16 428 B **Naturwissenschaftliche Früherziehung in der Kita II**

Natur erlernen mit Kindern in innerstädtischen Gebieten - Erlebnisraum Brachflächen in der Stadt
Die Wahrnehmung von Prozessen natürlicher Stoffkreisläufe im Jahresgang kann mit Kindern im Vorschul- und Grundschulalter auch in innerstädtischen Gebieten geschult werde. Hierfür gibt es in der Näher vieler Kindertagesstätten innerstädtische Brachflächen, Grünanlagen und auch Parks. Diese stellen einen Lebensraum für Tiere und Pflanzen dar, haben unterschiedliche Standorteigenschaften, werden aber auch durch den Menschen genutzt und beeinflusst. Im Kurs soll geschult werden, wie man Kindern die Komponenten der natürlichen Umgebung nahe bringt, um zu lernen, wie man morgen als Erwachsener verantwortungsvoll damit umgeht. Am Beispiel vieler Experimente wird im Kurs für innerstädtische Brachen in den Themenbereichen Natur erleben, Natur wahrnehmen und Natur begreifen auf die Erkenntnisgewinnung fokussiert.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
22.11., Fr., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annett Krüger, Geo-Chemikerin

I 16 430 B (NEU) **Wissenschaftliche Experimente aus dem Bereich Solartechnik und Elekrotechnik für Kinder**

Die Neugier der Kinder wird schon früh geweckt und sie wollen die Welt entdecken. In unseren spannenden Versuchen und Praxisideen mit Elektro- und Solartechnik zum Nachforschen, werden wir Ihre Kinder zum Staunen bringen und ihnen helfen, ihre Umwelt besser zu verstehen. Dabei ist Spaß am Ausprobieren und das Entdecken spannender Phänomene garantiert. Es geht hier um die eigenen Beobachtungen der Kinder und nicht darum, dass etwas richtig oder falsch ist.

10.1., Fr., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Marcus Stück, Dipl.-Psychologe

I 16 432 B **Entwicklungsförderung durch Musik und Bewegung**

Viele Kinder leben in einer einseitigen Lebenswelt: Sie haben zu wenig Bewegung, und die sinnliche Wahrnehmung wird auf das Hören und Sehen reduziert. Musik und Bewegung können dieser ungleichen Entwicklung entgegenwirken. Im Kurs werden spielerische rhythmisch-musikalische Übungen angeboten, die - sofort umsetzbar - die Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit von Kindern fördern und unterstützen.

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

10.1., Fr., 9 - 14 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Birgit Klimke,
Dipl.-Kultur- und Musikwissenschaftlerin

I 16 434 B **Spiel- und Tanzlieder - Musik- und Bewegungserziehung für das Kinderkrippenalter**

Der Kurs gibt Anregungen für diejenigen, die schon bei den Kleinsten (1 - 3 Jahre) dem Lernen über Musik und Bewegung größere Beachtung schenken wollen. Praktische Beispiele werden zeigen, wie Lied und Spiel bei der Entwicklung der Gefühle, der Sprache, des Denkens, der Phantasie und der Charaktereigenschaften helfen können.

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

11.1., Sa., 9 - 14 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Birgit Klimke,
Dipl.-Kultur- und Musikwissenschaftlerin

I 16 436 B **Erste Hilfe bei Kindernotfällen**

Ein Kurs für alle, die Kinder haben oder Kinder betreuen - vom Kleinkind bis zum Kind im Alter von 10 Jahren. Anschaulich und in vielen Übungen wird dargestellt, wie bei Notfällen richtig Hilfe zu leisten ist - vom Fieber über die Schürfwunde bis hin zum richtigen Handeln bei schwerer Verletzung. Eltern, Verwandte und andere Interessierte lernen auch, Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden. Es wird eine Teilnahmebescheinigung vom ASB ausgestellt.

25.1., Sa., 8 - 15.30 Uhr / 8 Ustd. 30 EUR
ASB Bildungszentrum „Am Sonnenpark",
Mattheuerbogen 6, 04289 Leipzig Heidi Sohr ASB Regionalverband Leipzig e. V.

Wissenswertes für Eltern

I 16 500 B **Stammtisch für Adoptiveltern**

Sie haben ein oder mehrere Kinder adoptiert und wünschen sich Kontakte und Gespräche mit anderen Adoptiveltern? Wir laden Sie ein, in offener Runde eigene Probleme und Themen einzubringen, sich darüber mit anderen Adoptiveltern auszutauschen und von deren Erfahrungen zu profitieren. Themen können sein: Schwierigkeiten in Kita und Schule, Umgang mit der Herkunftsfamilie, „schwieriges" Verhalten der Kinder. Für Rückfragen steht Ihnen Frau Dr. Sylvia Börner gern zur Verfügung (Tel. 123-6027).

19.9., 7.11., 19.12., 30.1., Do., 17.30 - 19 Uhr / 8 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heike Büttner

I 16 502 B (NEU) **ADHS als Chance - Infoveranstaltung**

Kinder mit ADHS zeichnen sich unter anderem durch Ideenreichtum, Begeisterungsfähigkeit sowie Hilfsbereitschaft aus, haben einen großen Gerechtigkeitssinn und stecken voller Fröhlichkeit. Aber mit ihrer gleichzeitigen Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität kommen Eltern schnell an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Die Veranstaltung gibt eine Einführung in das Phänomen ADHS, wobei der Fokus auf das Potential dieser Besonderheit gerichtet ist. Die Teilnehmenden sollen sensibilisiert werden für die Ressourcen, die diese Kinder in sich tragen.

2.10., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dagmar König, Coach

I 16 504 B (NEU) **ADHS als Chance - Praxisseminar für Eltern**

Aufbauend auf die Einführungsveranstaltung soll das oftmals schwierige Verhalten des Kindes aus einem anderen Blickwinkel betrachtet werden, um besser zu verstehen und damit umzugehen zu können. Mithilfe gesprächs- und verhaltenstherapeutischer, sowie lösungsorientierter Ansätze werden die Teilnehmenden befähigt, dem Kind auf Augenhöhe zu begegnen und konsequent Grenzen zu setzen, klar zu kommunizieren. Sie erlernen Methoden, um die Stärken des Kindes durch entsprechende Ermutigungen zu fördern. Die Eltern werden von ihren Selbstvorwürfen entlastet, finden Möglichkeiten für eigene Auszeiten, um Kraft für den weiteren Weg durch den Familienalltag zu tanken.

9./16.10., 6./13./20./27.11., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dagmar König, Coach

I 16 506 B (NEU) **Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden**

Neuste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung klären auf: Was fördert und was sollte man besser vermeiden? Integrieren wir kleine Übungen in unseren Alltag und legen dadurch einen Grundstein für ein harmonisches Familienleben. Wir werden toleranter und verändern bestimmte Verhaltensweisen, sodass der Entwicklung unserer Kinder zu glücklichen Erwachsenen nichts mehr im Wege steht. Kinder lernen über Imitation und wir sind ihre Vorbilder.

7.10. - 14.10., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabrina Kabisch,
Kommunikations- und Medienwissenschaftlerin

I 16 508 B (NEU) **„Jedes Kind kann schlafen lernen"**

Gerade die ersten Lebensjahre bedeuten für Eltern eine umfassende Umstellung des Lebens. Die Kinder verfügen noch nicht über einen Schlaf-Wach-Rhythmus, der mit den alltäglichen Abläufen in unserer Gesellschaft gut kompatibel wäre. Das erzeugt für viele Paare ein chronisches Schlafdefizit und den Wunsch, dass das Kind endlich einmal schlafen möge. Das Kind allerdings scheint Kontakt zu den Eltern geradezu zu erzwingen und ist in seiner Bedürftigkeit manchmal schwer aushaltbar. Im typischen Multitasking der heutigen Zeit sind die Erwachsenen eher chronisch angespannt, was die Kinder über den Körperkontakt oft stärker wahrnehmen, als der Erwachsene selbst. So sind sie in den ersten Lebensjahren mitaktiviert, ohne sich abgrenzen zu können. Im Vortrag werden Zusammenhänge beleuchtet, Ansatzpunkte für elterliches bzw. erzieherisches Handeln abgeleitet und Möglichkeiten zum Erlernen eines angemessenen Schlafverhaltens angeboten, die beiden Seiten nützlich sein können.

15.11., Fr., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Bibliothek Südvorstadt „Walter Hofmann", Steinstraße 42 Dr. Ines Schwarz, Dipl.-Psychologin

I 16 510 B **„Ist dieser wütende Giftpilz mein Kind?" - Das Trotzalter**

Vor wenigen Sekunden war noch alles in Ordnung. Doch dann passiert's: Kleinigkeiten werden zum Anlass, in Blitzesschnelle tobt und schreit das Kind ohrenbetäubend. Eltern erkennen ihr bis dahin völlig „normales" Kind nicht wieder, manche sind verunsichert. Etwa zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr entdecken sich Kinder als eigene Person. Sie eröffnen sich selbst die Welt und entwickeln einen eigenen Willen. Doch dabei stoßen sie auch immer wieder an ihre Grenzen ... Der Vortrag beleuchtet diese Entwicklungsphase und gibt Hilfestellungen für Eltern.

19.11., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ines Schwarz, Dipl.-Psychologin

I 16 512 B **Facebook und Co - Gefahren und Faszination Sozialer Online-Netzwerke**

Das Internet wird zunehmend zu einem sozialen Netz, indem die Nutzer/-innen eigene Inhalte online stellen und sich mit Freunden vernetzen können. Kinder und Jugendliche wenden sich immer früher diesen Kommunikationsplattformen zu, ohne sich den Gefahren bewusst zu sein und die Folgen ihres Handelns abschätzen zu können. Um dem entgegen wirken zu können, sollen Eltern in dieser Veranstaltung einen Einblick in die Welt der Sozialen Netzwerke bekommen. Es werden Gefahren und Chancen diskutiert und Anregungen gegeben, wie Eltern den Umgang mit diesen Netzwerken sicher begleiten können.

21.11., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Philipp, ComputerSpielSchule Leipzig, Jana Maurer

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

Psychologie, Persönlichkeit, Selbsterfahrung

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Service/Anmeldung:		123-6000

Persönlichkeitsbildung, Selbsterfahrung

Liebe - die Urkraft des Menschen: zwischen Leidenschaft und Katastrophe
„Wo die Liebe herrscht, da gibt es keinen Machtwillen, und wo die Macht den Vorrang hat, da fehlt die Liebe." (Carl Gustav Jung).
In einer Veranstaltungsreihe wird Dr. Evelyn-Christina Becker, 1. Vorsitzende der C. G. Jung-Gesellschaft Leipzig, Psychoanalytikerin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, die Liebe als das lebenslange 'Experiment der Menschheit' beleuchten und lädt dazu ein, an der Kraft der Liebe reich zu werden.

I 17 100 B (NEU) **„Geschwister" - in Freud, Neid und Eifersucht ein Leben lang verbunden?**
Geburtenfolge als Schicksal
5.11., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Evelyn-Christina Becker

I 17 101 B (NEU) **Das Geheimnis der Partnerwahl:**
Wie wir uns suchen und finden - Vertrautheit, Sicherheit & Heilung alter Wunden
12.11., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Evelyn-Christina Becker

I 17 102 B (NEU) **Die Masken der Paare - zum Umgang mit den Gefühlen in Liebesbeziehungen: Vom Verlieren und Wiederfinden**
19.11., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Evelyn-Christina Becker

I 17 103 B (NEU) **„Wenn Paare miteinander alt und älter werden" - Beziehung statt Zerstörung, aber wie gelingt das?**
26.11., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Evelyn-Christina Becker

I 17 104 B **Atemtag für einen gesunden Schlaf**
Ein gesunder Schlaf ist lebensnotwendig. Im Schlaf bauen sich muskuläre Spannungen ab, der Geist kommt zur Ruhe und Seelisches wird verarbeitet. Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Denn für das Schlafen ist das vegetative Nervensystem verantwortlich, das sich nicht willentlich steuern lässt. Genau hier setzt AFA-Atemtherapie an, die über den Atem das Vegetativum beeinflusst und deshalb schlaffördernd wirkt. Neben leicht zu praktizierenden Übungen erfahren Sie Basiswissen zum Zusammenhang von Atem und Schlaf.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
28.9., Sa., 10 - 16 Uhr / 7 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iris Schöpa, Atemtherapeutin

I 17 106 B **Atemtag für Schulter, Kiefer und Nacken**

Sie möchten etwas gegen Ihre Schulter- und Nackenschmerzen tun? Sie wollen nicht auf Dauer mit Aufbiss-Schiene schlafen? Dann stellen Sie doch Ihr individuelles Übungsprogramm aus der AFA-Atemtherapie zusammen, um durch richtiges Atmen Muskeln zu entkrampfen und Druck abzugeben. Nur so können innere Ruhe und Gelassenheit entstehen, wodurch Sie anders mit Stress umzugehen lernen. Viele Übungen sind während der Arbeit oder im Auto durchführbar. Basiswissen über die Verbindung von Atem - Kiefer, Nacken, Schultern rundet den Kurs ab.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Verpflegung mitbringen.

11.1., Sa., 10 - 16 Uhr / 7 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iris Schöpa, Atemtherapeutin

I 17 108 B **Depression - die unerkannte Krankheit**

Obwohl Depression eine der häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland ist, werden nur etwa 15 Prozent richtig erkannt und behandelt. Dies liegt unter anderem daran, dass Depressionen sich häufig in Symptomen zeigen, die einzeln für sich genommen nicht unbedingt auf eine ernste Krankheit schließen lassen. Gedrückte Stimmung, leichte Ermüdbarkeit, Interesselosigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Appetitmangel lassen sich schließlich leicht mit einer momentan schlechten Verfassung erklären. Aber eine unentdeckte und unbehandelte Depression ist für den Betroffenen ein oft jahrelanger Leidensweg. Die Veranstaltung will über Ursachen, Erkennungs- und Behandlungsmöglichkeiten informieren.

8.10. - 14.10., Di., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wolfgang Denk, Heilpraktiker

I 17 110 B **Mit Depression leben - zum Umgang mit der Erkrankung im familiären Alltag und Freundeskreis**

Vertreter aus verschiedenen Selbsthilfegruppen sowie dem Wege-Verein laden ein, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Nach einführenden Impulsvorträgen in der Form von Erfahrungsberichten mit der Erkrankung und dem Umgang damit in der Familie und dem Freundeskreis, haben die Referierenden ein offenes Ohr für Ihre Fragen.
Bei Bedarf werden Anlaufstellen und Hilfsmöglichkeiten bei Depression in Leipzig aufgezeigt.

4.11., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leipziger Bündnis gg. Depression

I 17 112 B (NEU) **Tanztherapie, ein ganzheitlicher psychotherapeutischer Weg**

In diesem Vortrag werden Sie hören und nachvollziehen können, wie die Methode der Tanztherapie wirkt und wie das Vorgehen sein kann. Körper und Bewegung sind mit unseren Erfahrungen, unseren Bildern und Gefühlen verknüpft. Im achtsamen Kontakt mit dem Körper werden wir handeln und Entscheidungen treffen, die uns zu größerer Gesundheit und Zufriedenheit führen können. Es wird die Methode dargestellt und an
Beispielen aus der Praxis verdeutlicht. Auf Wunsch können kleine Übungen eingeflochten werden, die die Wirkung erfahrbar machen.

15.10., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stephan Roebers, Tanztherapeut BTD®

I 17 114 B **Burn-out**
Wie entsteht Stress und was kann ich dagegen tun?

Ausgebrannt sein, sich erschöpft fühlen, perfekt sein wollen, das Gefühl haben, trotzdem nicht zu genügen, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, körperliche Schmerzen und Symptome, die plötzlich zu Einschränkungen führen, zeigen sich, mindern Lebensqualität und sind ein eindeutiges Alarmzeichen von Burn-out! Der Kurs zeigt das Entstehen von Stress auf, wie Sie Strategien entwickeln, um Stress zu vermeiden und mit Stress besser umzugehen. Es werden praktische Übungen aus NLP, Hypnotherapie und Gestalttherapie vorgestellt, die Sie im Alltag umsetzen können.

30.10., 6.11., 13.11., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Binder, Dipl.-Pädagogin

I 17 116 B **Miteinander Grenzen setzen**
Voraussetzung für guten Kontakt zu sich und anderen

Es ist menschlich, dass unsere Emotionen auf Abgrenzungen von anderen manchmal mit Trauer, Ärger und Angst reagieren. Es ist wichtig, dafür Verantwortung zu übernehmen und bei Bedarf für ausgleichende Ressourcen zu sorgen. Bedürfnisse wahrnehmen, bewusst diese Selbstwahrnehmung reflektieren und kommunizieren können, ist eine wichtige Voraussetzung für Beziehungsfähigkeit. Mit praktischen Übungen aus NLP, Hypnocoaching, Familienstellen und Gestalttherapie erkunden Sie gemeinsam in der Gruppe Ihren eigenen Raum, Ihre Nähe-/ Distanz-Regelung, dem Respektieren und Akzeptieren von individuellen Bedürfnissen und Grenzen.

4.12., 11.12., 18.12., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Binder, Dipl.-Pädagogin

I 17 118 B **Wer bin ich? Was kann ich? Wohin will ich?**

Wissen Sie, wer Sie sind und was Sie im Leben wollen? Haben Sie Wünsche, Bedürfnisse und Ziele, die Sie schon lange spüren, leben und verwirklichen möchten? In diesem Kurs geht es um die Entdeckung Ihrer individuellen Stärken, Ihres Potentials, Ihrer Ideen und das gemeinsame Finden von Wegen und Möglichkeiten, denen Sie sich noch nicht getraut haben nachzugehen. Mit praktischen Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung nähern wir uns Step by Step dem Erkennen Ihrer Situation, dem Erspüren Ihrer wirklichen Bedürfnisse und der Bereitschaft diese umzusetzen.

15.1., 22., 29.1., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Binder, Dipl.-Pädagogin

I 17 120 B (NEU) **Ist Glück erlernbar?**

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse und Anregungen für ein glückliches Leben
Im Kurs werden Grundlagen aus der modernen Glücks- und Gehirnforschung vermittelt und Gehirntrainingsmethoden vorgestellt. Dazu schauen wir zwei Filme der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement, in denen wissenschaftliche Fakten einfach und sehr anschaulich erklärt werden: „Glück kommt nicht von ganz allein" und „Die Macht der positiven Gedanken". Gemeinsam finden wir Antworten auf die Fragen: Was ist Glück? Und was können wir tun, um glücklicher zu werden?

4.11. - 11.11., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabrina Kabisch,
Kommunikations- und Medienwissenschaftlerin

I 17 122 B (NEU) **„Sei nicht so empfindlich!" - Potenzial Hochsensibilität**

Obwohl geschätzt 15 bis 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind, wissen viele (noch) nichts über dieses Phänomen. Diese Veranstaltung möchte das ändern und sowohl wissende als auch ahnende Hochsensible einladen, sich grundlegend über diese Gabe zu informieren, die Sonnen- und Schattenseiten zu betrachten und mögliche, den Alltag erleichternde Strategien kennen zu lernen. Fragen erwünscht!

6.11., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anette Eßer, Dipl.-Pädagogin

I 17 124 B **Alt werden - goldener Oktober oder zunehmende Pflege**

Nachdem ich, 74, seit geraumer Zeit einige Senioren-Gesprächskreise moderiere, möchte ich zu zwei Kaffee-Gesprächsrunden einladen, bei denen wir unsere Erfahrungen, Probleme und Perspektiven zum Prozess des Älterwerdens in unserer Gesellschaft austauschen. Ich möchte dazu auch einige Impulse geben, wobei für das zweite Treffen der Kreis selbst die Schwerpunkte bestimmen sollte. Ich denke an Themen wie: Frieden zwischen den Generationen. Unser Beitrag zum Allgemeinwohl. Was ist Weisheit im Alter? Loslassen und frei werden. Umgang mit unserem körperlichen Abbau. Politische Möglichkeiten, den Lebensraum der Alten abzusichern. Was bringt uns eine Spiritualität des Alters und die Aussöhnung mit dem Tod?

7.11. - 14.11., Do., 16 - 17.30 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Knüfer SJ, Theologe

I 17 126 B **Phobien und Panikzustände**

Phobien (Angst vor bestimmten Gegenständen, z. B. Spinnen oder Türklinken, oder bestimmten Situationen, wie Fliegen, Aufenthalt in engen Räumen oder in Menschenansammlungen) und Panikzustände (plötzlich auftretende furchtbare Angst zu sterben) sind sehr weit verbreitet. Für die Betroffenen sind sie extrem belastend und oft die Quelle schwerer Konflikte in Partnerschaft und sozialem Umfeld. Unbehandelt oder „eigenbehandelt" führen diese Störungen oft zu ernsthaften Erkrankungen wie z. B. Depressionen oder Suchtentwicklung.
Diese Veranstaltung will informieren, wie diese Störungen entstehen und sich verfestigen sowie vor allem, wie sie behandelt und in den meisten Fällen geheilt werden können.

16.11., Sa., 10 - 13.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wolfgang Denk, Heilpraktiker

I 17 128 B (NEU) **Nie wieder ärgern**

Es ist davon auszugehen, dass Ärger in verschiedensten Lebenssituationen in Privatleben und Beruf dann ausgelöst wird, wenn emotionale Betroffenheit entsteht, d. h., wenn verletzliche und/oder mit Angst oder negativen Erfahrungen besetzte Gefühle angesprochen werden. Auf dem Erfahrungsaustausch der Teilnehmer über ihre aktuellen Situationen des Ärgers aufbauend sollen allgemeine Lösungsmöglichkeiten vorgestellt werden, die die eigene innere Einstellung zu diesen Situationen verändern helfen. Dies umfasst vor allem Themen wie Selbstvertrauen, Selbstwert, Nein sagen können / Abgrenzung, Positiv denken und Veränderung der eigenen Gedankenmuster.

23.11., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Reinhard Müller, Heilpraktiker

I 17 130 B **Bioenergetik - sich selbst über den eigenen Körper erkennen (Grundstufe)**

Unser Körper zeigt uns die Wahrheit über unser Leben. Lernen wir, ihn zu verstehen, dann erkennen wir uns selbst. Wir schaffen damit Selbstakzeptanz und -bewusstsein als unabdingbare Voraussetzung für unsere Selbst-Liebe und die Liebe zu den Menschen, denen wir begegnen. Dieser Tag schenkt Ihnen eine neue Einstellung zu Ihrem Körper. Sie beginnen, ihn zu deuten, zu verstehen und zu fühlen. Körperliche Erfahrungen vermitteln Ihnen effektive Möglichkeiten, unbewusste Blockaden aufzuspüren, zu lösen und damit zu mehr Lebendigkeit und Lebensfreude zu gelangen.
Bitte bequeme Bekleidung und Socken mitbringen.

7.12., Sa., 10 - 17 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thilo Gunter Bechstein, Heilpraktiker

I 17 132 B (NEU) **Märchen - Tiefenpsychologisch gedeutet**

Obwohl wir schon als Kinder mit Märchen in Berührung kommen, sind sie ursprünglich für Erwachsene erzählt und aufgeschrieben worden. Sie wollen uns helfen, den Weg in ein erfülltes Leben zu finden. Sie erzählen von den Gegensätzen, den Konflikten der menschlichen Psyche und zeigen diese Konflikte als notwendige Stationen des Lebenswegs auf. Darüber hinaus zeigen sie einen Weg, wie wir diese Konflikte so bewältigen können, dass wir „glücklich und zufrieden bis ans Ende" leben können. Die Tiefenpsychologie hilft, die Symbolsprache der Märchen zu entschlüsseln. Wir wollen uns einem Märchen der Brüder Grimm tiefenpsychologisch nähern, um damit dem Einzelnen die Möglichkeit zu geben, die ganz persönliche Botschaft an ihn zu verstehen.

15.1., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wolfgang Denk, Heilpraktiker

I 17 134 B **WENDO - Selbstbehauptung und Selbstschutz - Grundkurs für Frauen**

Sind Sie auch schon ... auf Arbeit belästigt worden, ... sprachlos gewesen bei abfälligen Bemerkungen, ... allein im Dunkeln immer schneller gelaufen? Statt Ärger herunterzuschlucken und sich vor Angst einzuschränken, können Sie im WENDO-Kurs lernen, effektiv und individuell zu handeln. Wir trainieren Reaktionsvermögen, Stimme, verbale und körpersprachliche Selbstbehauptung sowie einfache körperliche Abwehr- und Befreiungstechniken. In Gesprächsrunden finden Austausch über Erfahrungen, juristische Infos sowie Auseinandersetzung mit Frauenbildern und Schuldzuweisungen Raum. WENDO ist ein von Frauen für Frauen entwickeltes Selbstbehauptungs- und Selbstschutzkonzept. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Turnschuhe mitbringen.

24.1. - 25.1., Fr., 17.30 - 21.30, Sa., 10 - 16.30 Uhr / 13 Ustd. 49 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Lubetzki, Physiotherapeutin, Wendo-Trainerin

I 17 136 B **Parapsychologie - Realität oder Scharlatanerie?**

Stellen die sogenannten „übersinnlichen Erscheinungen" wie Telepathie, Hellsehen, Psychokinese usw. reale Gegebenheiten dar oder handelt es sich dabei um Täuschungen und Selbsttäuschungen, Scharlatanerie oder Aberglauben? Wohl nur wenige Themen sind selbst bei naturwissenschaftlich orientierten Menschen so umstritten, die Auffassungen gehen von kategorischer Ablehnung bis zur unumstrittenen Akzeptanz. Das Seminar wird einen Überblick über das Spektrum parapsychologischer Erscheinungen bieten, über Forschungsarbeiten zu dieser Thematik berichten und einige Interpretationen dieser Erscheinungen vorstellen.

28.1., 4.2., Di., 19 - 21.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Armin Köhler, Dipl.-Psychologe

I 17 138 B **Work Life Balance: Gute Gründe sich auf der Arbeit nicht fertigmachen zu lassen**

Fällt es Ihnen schwer, Ihre privaten Interessen und Ihr Familienleben mit den Anforderungen der Arbeitswelt in Einklang zu bringen? Fühlen Sie sich wegen des Konkurrenzdrucks und der Belastung an Ihrem Arbeitsplatz nicht wohl? Wenn Sie beides Mal mit „Ja" antworten, ist dies das richtige Seminar für Sie. Hier lernen Sie Strategien kennen, um aus diesem Dilemma herauszukommen.

4.2., 11.2., Di., 19 - 21.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Barbara Drinck, Dipl.-Psychologin

I 17 140 B **Aber bitte mit Sahne!- Strategien für ein erfüllteres Leben**

Auf humorvolle Weise diskutieren wir Wege zu mehr Gelassenheit und Optimismus. Im Spiegel unterhaltsamer Anekdoten (zum Teil auf Video) begegnen wir der Unberechenbarkeit des Lebens und den Tretmühlen des Alltags in Beruf und Privatleben. Nur eine veränderte Einstellung und das Verlassen falscher Lösungswege helfen, unsere Ängste zu überwinden und im Kapitalismus (seelisch) zu überleben. Der Dozent ist Sachbuchautor (u. a. „Geld oder Seele?" und „Wie dein Leben gelingt!").

7.2., Fr., 18 - 21.45 Uhr / 5 Ustd. 14 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Torsten Reters, Soziologe

Kontakt, Kommunikation

I 17 200 B **Einfühlsame Gespräche - Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers**

Einander wirklich zuhören und mit dem Herzen verstehen - das hilft mehr als alle guten Ratschläge und Diskussionen. Der amerikanische Psychotherapeut Carl Rogers hat eine Haltung und Methode des einfühlsamen Zuhörens vermittelt, die eine Hilfe ist für das Gespräch mit Freunden wie auch für Profis aus helfenden Berufen. Wir laden ein, Gespräche zu reflektieren, diese Methode kennen zu lernen und vor allem auszuprobieren. Der Kurs findet in einem Selbstversorgerhaus statt. Wir übernachten in Mehrbettzimmern, die nötigen Arbeiten erledigen wir selbst. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 45 Euro werden vor Ort kassiert (Erwerbslose, Studenten 30 Euro). Bei Rücktritt 14 Tage vor Kursbeginn ist die Hälfte dieses Betrages zu erstatten bzw. der/die Teilnehmer/-in stellt eine Ersatzperson. Die Kursgebühr von 42 Euro ist an die Volkshochschule zu entrichten. Weitere Informationen (Anreise usw.) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Interessent/-innen in psychotherapeutischer Behandlung sind gebeten, vor der Anmeldung mit dem Leiter Rücksprache zu nehmen (Tel. 0341 / 4225007)

Fr., 1.11. - So., 3.11., Beginn: Fr. 18 Uhr, Wettin; Rückkehr: So. ca. 17 Uhr / 20 Ustd. 42 EUR

Pfarrhaus Wettin, 06198 Wettin Bernd Knüfer SJ, Theologe, Dr. med. Katja Essl, Ärztin

I 17 202 B **Einführung in das Neurolinguistische Programmieren (NLP)**

NLP, vor 35 Jahren in den USA entwickelt, ist ein Verfahren, mit dessen Hilfe die Teilnehmenden ihr kommunikatives Verhalten optimaler gestalten können. Die Orientierung erfolgt an den schon vorhandenen eigenen Erfahrungen und Möglichkeiten, die auf eine neue überraschende Weise genutzt werden können. Es werden Informationen zu Geschichte, Gegenstand und Methode des NLP vermittelt. In kleinen Gruppen werden grundlegende Übungen zu den Schwerpunkten Rapport, Submodalitäten, Pacing und Leading durchgeführt. Der Kurs ist geeignet für Menschen, die ihre kommunikative Wirkung verbessern möchten, besonders für professionelle Kommunikatoren wie Führungskräfte, Pädagogen/-innen, Psychologen/-innen, Berater/-innen und Therapeut/-innen.

13.12. - 15.12., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 16 Ustd. 72 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

I 17 204 B **Wie unsere Liebe gelingt! Humorvolle Tipps für Flirt und Partnerschaft**

Auf humorvolle Weise und mit Hilfe kurzweiliger Video-Spots (u. a. Loriot) entdecken wir, wie Männer und Frauen dauerhaft zueinander finden können. Wir entdecken, welche „Gesetze" die Liebe steuern und erklären, warum wir uns verlieben. Wir diskutieren, was beim Flirten hilft, wie man mit Konflikten umgeht und was die Beziehung und die Liebe zueinander gelingen lässt! Der Dozent ist Sachbuchautor zum Thema.

8.2., Sa., 13 - 17 Uhr / 5 Ustd. 14 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Torsten Reters, Soziologe

Natur und Umwelt, Verbraucherfragen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Service / Anmeldung:		123-6000

Naturwissenschaften

I 18 000 Z **Arbeitskreis Naturkundemuseum**

Der Arbeitskreis Naturkundemuseum gründete sich im November 2010 im Forum Bürgerstadt Leipzig. Seine Mitglieder kommen aus der Leipziger Bürgerschaft. Sie engagieren sich für das Naturkundemuseum und suchen gemeinsam mit dem Förderverein, dem Beirat und den Museumsmitarbeitern nach Lösungen bei den aktuellen Fragen nach Standort und Neukonzeption. Interessierte sind herzlich im Arbeitskreis willkommen.

6.9., 11.10., 1.11., 6.12., 10.1. und 7.2.,
Fr., 15.30 - 17.45 Uhr / 21 Ustd. Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 18 001 Z (NEU) **Energieversorgungssysteme der Zukunft**

Die Energiewende muss auch regional politisch und wirtschaftlich gestaltet werden. Sie führt zu einer kleinteiligeren vernetzten Energie-Infrastruktur. Die technischen Lösungen sind in vielen Fällen bekannt. Jetzt müssen die Investitionen getätigt und klug miteinander vernetzt werden. Mit dem Konzept der Energie-Ökosysteme wird dieser Aufbau von Forschungseinrichtungen der Region akademisch begleitet und regionales Know-how und regionale Wirtschaftskraft miteinander in Verbindung gebracht.
Podiumsdiskussion mit: Prof. Klaus Bastian (HTWK), Dr. Stefan Kühne (Universität Leipzig), einem Vertreter der Stadtwerke Leipzig, einem Vertreter des Netzwerkes „Energie und Umwelt"
Moderation: Prof. Dr. Hans-Gert Gräbe (Universität Leipzig).
15.11., Fr., 14.30 - 16.30 Uhr / 2,7 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Hans-Gert Gräbe

I 18 003 Z (NEU) **Wandern in Leipzig, Halle und Umgebung / Lichtbildervortrag und Buchlesung**

In den Stadtgebieten von Leipzig und Halle wie auch in ihrer Umgebung lockt eine vielseitige Landschaft, die sich hervorragend zum Wandern und Laufen eignet. Auwälder, Seen und Flüsse, Hügel und kleine Berge, Porphyrfelsen, Wiesen und Auen, gepflegte Parks und idyllische Wälder laden uns ein. Lassen Sie sich bei diesem Vortrag entführen und gehen Sie auf virtuelle Wanderungen von 2 bis 9,5 km, die Sie nach Lust und Laune später in die Realität umsetzen können.
19.9., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

I 18 004 Z **Freizeitwetter - erkennen und richtig verhalten**

Nach einer kurzen Einführung zur Geschichte der Meteorologie wird am Beispiel typischer Wetterlagen und Naturaufnahmen gezeigt, wie Sie anhand der Wolkenentwicklung das Wetter kurzfristig selbst einschätzen können. Der Vortrag ist reich illustriert mit vielen Aufnahmen zur bildlichen Veranschaulichung typischer Wetterlagen: Warmfront, Kaltfront, Hochdruckgebiet, Föhn, Gewitter u. a.
5.11., Di., 19 - 21 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Volker Beer, Naturwissenschaftler

I 18 013 Z **Klimaänderung - was ist dran, am Global Warming?**

Die drohende Erderwärmung wird Deutschland Hitzewellen, Wetterextreme und neue Infektionskrankheiten bringen. Temperaturen von 45 Grad Celsius halten Forscher in Deutschland für möglich. Klimaschwankungen sind in der Erdgeschichte nicht neu. Allerdings gingen frühere Klimaänderungen langsam vor sich, sodass Tiere und Pflanzen genug Zeit hatten, sich an die neuen Bedingungen anzupassen. Heute sind wir mit einer sehr schnellen Erwärmung konfrontiert. Im Vortrag werden die natürlichen und durch den Menschen erzeugten Ursachen für die Klimaänderungen erläutert. Sozialpolitische Hintergründe und Handlungsmöglichkeiten werden aufgezeigt. Ein Vortrag zu den aktuellen Problemen des Frühsommers 2013.

10.12., Di., 19 - 21 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Volker Beer, Naturwissenschaftler

I 18 005 Z **Albert Einstein als Mensch**

Das Genie Einstein als Pazifist, Zionist, Mahner, politisch Engagierter, als Verdächtigter - Der Wissenschaftler Einstein - Einsteins Größe und seine Grenzen - Einstein und die Frauen.

8.1., Mi., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Heinz Lohse

I 18 011 Z **Streifzüge in die Unendlichkeit**

„Das Unendliche hat wie keine andere Frage das Gemüt der Menschen bewegt" (Hilbert). Die Mathematiker haben faszinierende Eigenschaften des Unendlichen entdeckt, vieles davon ist mit elementarer Schulmathematik verstehbar: von Achilles und der Schildkröte zu den Entdeckungen, dass es einerseits genauso viele natürliche Zahlen wie Brüche und andererseits höhere Grade des Unendlichen gibt. Auch die Fragen nach der Unendlichkeit des Weltalls, der Materie, des Raumes und der Zeit sollen angesprochen werden.

21.10., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

I 18 014 Z (NEU) **Die Zukunft und das Ende der Menschheit, der Erde und der Welt**

Die unmittelbare Zukunft der Menschheit hängt von ihr selbst ab. Wenn es uns gelingt, die Ökologie des Planeten zu stabilisieren und längerfristig zu überleben, drohen uns Gefahren aus dem All. Wegen des Alterns der Sonne wird die Erde einst nicht mehr bewohnbar sein. Auch für die fernen Zeiten danach erlaubt die Wissenschaft fundierte Prognosen: über die Kolonisation der Galaxis, das Sterben aller Sterne, den Protonenzerfall und weiteres bis zum Verschwinden der Zeit. Im Vortrag werden diese Prognosen im Einzelnen vorgestellt und begründet.

18.11., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

I 18 015 Z **Sind wir allein im Weltall?**

Dass die Erde in ihrer Geschichte intelligentes Leben hervorgebracht hat, ist ein großes Mysterium. War das ein einmaliger, vielleicht göttlicher Vorgang? Allein in unserer Galaxis gibt es über 100 Milliarde Sonnen und wohl noch mehr Planeten. Könnte sich auf ihnen nicht auch höheres Leben entwickelt haben? Viele Menschen verbinden die Ufos mit Außerirdischen. Auf die für das Selbstverständnis der Menschheit wichtige Frage bieten zwei voneinander unabhängige Argumentationen der aktuellen Wissenschaft überraschende Antworten.

28.10., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

I 18 021 Z (NEU) **Die Grundbausteine unserer Welt: Was wir davon wissen und nicht wissen**

Im 20. Jh. wurde die Existenz der Atome bewiesen und ihr Feinbau entschlüsselt, auch erkannte man, dass die meisten Elemente in den fernen Sternen entstanden sind. Außer den Bestandteilen der Atome gibt es weitere häufig vorkommende Elementarteilchen, uns bekannte (wie die verschiedenen Neutrinos), aber auch uns noch unbekannte (sog. dunkle Materie). Der Vortrag bietet einen Überblick über die Elementarteilchen: ihre Entdeckung, den gegenwärtigen Stand der Forschung und die offenen Fragen.
14.10., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

I 18 023 Z Die Lehren von der Farbharmonie

Schon seit der Antike versucht man allgemeine Gesetzmäßigkeiten zum Thema Farbe zu finden und Farbharmonielehren aufzustellen. Man hat auch schon immer versucht, Zusammenhänge zu akustischen Harmonien zu finden. Wir lernen unter anderem die Farbenlehren von Goethe, Ostwald und Itten kennen. Gibt es allgemeingültige Harmoniegesetze? Wie ordnen sich Modefarben und Farbtrends ein?
12.11., Di., 17.30 - 19 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Eva Lübbe

I 18 027 Z Urknall und Schöpfung - zur Entwicklung unseres Weltalls und zum Verhältnis von Wissen und Glauben

Wie ist die Welt entstanden? - Urknall, Big Bang, was ist das? - Zum Aufbau unseres Weltalls - Unvorstellbare Dimensionen - Acht Ären der Entwicklung - Was ist dran an der Urknall-Theorie? - Die Schöpfungsgeschichte der Bibel - Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Kosmologie und Glaubenslehre, von Wissen und Glauben - Prinzipiell nicht beantwortbare Fragen - Fragen an uns (mit Diskussion).
27.11., Mi., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Heinz Lohse

Natur, Wandern

I 18 111 Z Die Schkeuditzer Aue

Septembertage bieten in der Aue noch viele Überraschungen. Spaziergang bei jedem Wetter.Bitte bringen Sie Fahrkarten für die Straßenbahn (Zone Leipzig und Schkeuditz) mit. Für Kinder ab dem Grundschulalter geeignet (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen; entgeltfrei).
28.9., Sa., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Treff: Tram 11 Haltestelle Altscherbitz Konrad Falkenberg

I 18 113 Z Obstbaumschnitt - praktische Anleitung für Hobbygärtner

Falls Ihr Obstbaum zu viele Wasserschlösser bildet oder zu wenige Äpfel trägt, erhalten Sie im Kurs Antworten auf Ihre Fragen mit dem Schwerpunkt Kernobst und Hochstämme. Der Freitagabend dient der theoretischen Vermittlung von Fachkenntnissen. Am Sonnabend haben Sie nach einer kleinen Führung durch die Obstanlage (Streuobstwiese im Leipziger Nordosten im Stadtteil Thekla; Treffpunkt ist die Straßenkreuzung von Wodan- und Cleudnerstraße) und einer Schnittdemonstration die Möglichkeit, Ihre erworbenen Kenntnisse unter fachlicher Anleitung in die Praxis umzusetzen. Die Streuobstwiese befindet sich in der Nähe der Straßenbahnlinie 3. Bitte tragen Sie am Samstag wetterfeste Kleidung und Schuhe. Bringen Sie eigene Geräte wie Astschere oder Baumsäge mit. Eine eigene Leiter wäre toll!
22.11., Fr., 18 - 20 Uhr, Theorie, VHS; 23.11., Sa., 9 - 13 Uhr Praxis Streuobstwiese / 8 Ustd. 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Björn Burmeister, Dipl.-Ing. (FH) Landschaftsarchitektur

Verbraucherfragen

I 18 203 Z **Sicher mobil - ein Leben lang**

Wir sind alle Verkehrsteilnehmende - mit dem Auto, dem Rad, der Straßenbahn oder zu Fuß. Ein speziell ausgebildeter Moderator vermittelt Kenntnisse zur sicheren Verkehrsteilnahme. Folgende Themen können besprochen werden: Technik und Ausstattung verschiedener Verkehrsmittel, Sicht und Wetter, gesundheitliche Aspekte sowie neue rechtliche Regeln. Die Teilnehmenden setzen sich aktiv mit ihren konkreten Problemen und Ängsten im Straßenverkehr auseinander und diskutieren und erarbeiten gemeinsam Lösungen.
Die Veranstaltung startet am 17.9. und wird jeweils Dienstag und Donnerstag durchgeführt. Ein späterer Einstieg in den Kurs ist möglich.
17.9. - 11.3., jeden Di. und Do., 9 - 10.30 Uhr / 76 Ustd. Dieser Kurs der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Dieterich, Fahrlehrer

I 18 205 Z (NEU) **Heiraten ohne Stress - Hilfe bietet ein Hochzeitskurs**

Sie möchten Ihre Hochzeit selbst organisieren - und dabei alles richtig machen? Auf dem Weg zu Ihrer perfekten Feier informieren wir Sie über Traditionen und Bräuche, stellen Ihnen Ideen und Veranstaltungsorte vor und geben Ihnen einen Überblick über all die Dinge, die bei den Hochzeitsvorbereitungen zu beachten sind. Wir erstellen gemeinsam mit Ihnen den Zeitplan, erläutern die wichtigsten Aufgaben und geben Antworten auf Ihre Fragen rund um die Hochzeitsfeier.
23.9., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Maria Sharichin, Karla Geyer

I 18 207 Z **Leben und Wohnen im eigenen Haus / Denkansätze und Entscheidungshilfen bei Sanierung, Umbau und Ausbau**

Beim Bau eines eigenen Hauses sollten viele Gesichtspunkte bedacht werden. Das Haus ist Lebensmittelpunkt der ganzen Familie und eine weitreichende finanzielle Entscheidung. In Anlehnung an die These der „5 Häute" von Friedensreich Hundertwasser erarbeiten wir uns konkrete Vorstellungen zum Leben und Wohnen; zur Funktion und Gestaltung der eigenen Wohnung / des eigenen Hauses sowie zu den Themen Umbau und Sanierung. Sie lernen Ihren eigenen Entwurf zu entwickeln und zu zeichnen. Es findet keine Rechts-, Vertrags-, Finanz- und Produktberatung statt!
7.11. - 28.11., Do., 18 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Holger Hövelmann, Dipl.-Ing. (FH), VHS-Dozent (SVV-Abschluss)

I 18 209 Z **Flugangst-Seminar: entspannt fliegen**

Wenn Ihnen das Fliegen Angst macht oder sehr unangenehm ist, hilft Ihnen dieses Seminar. Ein Pilot mit 45-jähriger Berufserfahrung vermittelt Ihnen in anschaulicher Form intime Kenntnisse zur Fliegerei, mit denen Sie zu einer entspannten Einstellung finden. Alle Ihre Fragen werden ohne Tabu ausführlich beantwortet. Einige Übungen und die Möglichkeit, begleitete Flüge durchzuführen, helfen Ihnen Ihre Ängste zu beherrschen.
9.11, Sa. 10 - 15 Uhr, 10.11. und So. 10 - 14 Uhr / 11 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Plesse, Berufsflugzeugführer; Dipl.-Kulturwissenschaftler

VHS-Extra

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Service / Anmeldung:		123-6000

Erzählcafé

I 19 003 Z Erzählcafé - donnerstags halbdrei

Haben Sie Lust, sich in gemütlicher Atmosphäre mit anderen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern in unterschiedlichen Themencafés auszutauschen? Dann kommen Sie in unser „Erzählcafé - donnerstags um halbdrei". In gemütlicher Atmosphäre und einer Tasse Kaffee oder Tee erfahren Sie Geschichten aus erster Hand, gehen Dingen auf den Grund, erinnern sich und spannen gemeinsam den Bogen bis zu aktuellen Themen der Gegenwart. Zusammen besprechen wir die verschiedenen Café-Themen zu Beginn des Kurses.

26.9., 10.10., 14.11., 5.12., 2.1. und 6.2. Do., 14.30 - 16.30 Uhr / 16,2 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gisela Grüneisen, Erwachsenenbildnerin

Angebote für Frauen

I 19 103 Z Frauenstammtisch

Frauen jeden Alters treffen sich einmal monatlich an jedem ersten Dienstag zu ihrem Stammtisch. Die Themen legt die Gruppe zum Semesterbeginn jeweils fest. Im Mittelpunkt stehen gemeinsame Aktivitäten und Gespräche auf kulturellen, politischen oder anderen Gebieten. Das Thema des Abends füllt den ersten Teil des Treffens - ungefähr 90 Minuten. Danach erfolgt eine zwanglose Öffnung. Für die meisten Frauen ist das Kennenlernen anderer Frauen sehr bereichernd, egal ob sie neu nach Leipzig gezogen sind oder schon immer hier leben. Neueinstieg ist am 3.9. oder nach persönlicher Absprache (Tel. 123-6043) möglich.

3.9., 1.10., 5.11., 3.12., 14.1., 4.2., Di., 20 - 23 Uhr / 24 Ustd. 8 EUR
Treff: Mio, Beethovenstraße 21 Beate Tischer

I 19 111 Z (NEU) **5. FrauenLiteraturSalon „Perlen"**

Der FrauenLiteraturSalon im November findet einen Wimpernschlag vor dem 1. Advent statt, das heißt: Freuen Sie sich auf eine besondere, vorweihnachtliche Atmosphäre, die den Alltag vergessen lässt. Die Salonièren Susanne Scharff und Beate Tischer stellen Lieblingsbücher vor, die sie im zurückliegenden Jahr entdeckt haben und die gut unter den Weihnachtsbaum gelegt werden können. Der Salon setzt seine Tradition fort und bietet seine Perlen - Bücher und Schmuck - vor Ort zum Kaufen und Mitnehmen an. Hier finden Sie Anregungen und vielleicht auch die eine oder andere Kleinigkeit für sich selbst oder Ihre Lieben. Bei selbst gebackenem Brot und einem Glas Wein können Sie andere Frauen zwanglos kennen lernen und mit Ihnen ins Gespräch - über Bücher und vieles mehr - kommen.

29.11., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Tischer, Susanne Scharff

I 19 113 Z (NEU) **6. FrauenLiteraturSalon „Sehnsucht"**
Sehnsucht ist eine wichtige Triebkraft, die die Seele auf ein Ziel fokussiert, Phantasien in Bewegung setzt, aber auch zu Aufbrüchen motiviert. Sehnsucht ist ein starkes Motiv vieler Romane und Geschichten: Sehnsucht nach dem Süden, Sehnsucht nach Freiheit und Abenteuer, Sehnsucht nach dem Meer, Sehnsucht nach dem Himmel, Sehnsucht nach Liebe, Sehnsucht nach einem Zuhause, Sehnsucht nach Leben, Sehnsucht - nach sich selbst ... Besucherinnen des Literatursalons dürfen sich auf einen Abend mit Lesungen aus Sehnsuchtsbüchern, Perlen - in Form von Büchern und Schmuck -, selbst gebackenem Brot und vielen schönen Gesprächen freuen.
7.2., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Tischer, Susanne Scharff

1

Bitte beachten Sie auch die Kurse speziell für Frauen im Gesundheitsbereich: I 30 140 S Qigong, I 30 250 S Yoga für Schwangere, I 31 400 S Gymnastik für Mutter mit Kind, I 31 412 S Säuglingsschwimmen, I 32 010 S Natürliche Familienplanung, I 31 602 S Selbstverteidigung.

Angebote für Männer

I 19 303 Z Männerstammtisch Leipzig - ein Angebot zum Austausch und Gespräche unter Männern / Veranstaltungsreihe
Männer sollten mit anderen Männern mehr ins Gespräch kommen über alle Fragen des Lebens, der Familie, der Beziehungen oder des Berufs. Dann entsteht eine andere Sicht auf die Dinge, über sich selbst und als Mann. In einem Kreis von Männern in unterschiedlichen Lebenssituationen lassen sich eigene Erfolge, Probleme und Wünsche oftmals leichter bereden.
11.9., 9.10., 13.11., 11.12. und 8.1., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 10 Ustd. 15 EUR
Treff: Mio, Beethovenstraße 21 u. a. LEmann Netzwerk e. V.

I 19 305 Z (NEU) **König, Krieger, Magier, Liebhaber - Jungen- und Männerinitiation**
Die Initiation von Jungen, ihre rituelle Aufnahme in den Kreis der erwachsenen Männer, ist seit Jahrtausenden ein wichtiger Schritt auf dem Wege zu einer persönlichen Identität als Mann. Lange in der westlichen Welt verdrängt, findet diese, einen tieferen Lebenssinn stiftende Einweihung verstärkt Interesse bei Jungen, Jugendlichen und Männern.
Gesprächspartner: Ingo Kamprath, Erzieher und Michael Welpmann, Sozialarbeiter
11.9., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Treff: Mio, Beethovenstraße 21 LEmann Netzwerk e. V.

I 19 307 Z (NEU) **Bisexualität**
Angelegt ist in uns beides, Hetero- und Homosexualität. Als bisexuell bezeichnet man deshalb Menschen, die mit Personen beiderlei Geschlechts sexuelle Beziehungen einzugehen bereit sind. Umfragen bestätigen, dass ein größerer Prozentsatz von Männern und Frauen gelegentliche bisexuelle Kontakte oder wenigstens Fantasien darüber haben. Was ist dran an dem flotten Spruch: „Ein bisschen bi schadet nie"? Ein anregender Abend mit einem erfahrenen Sexualtherapeuten, an dem man sich selbst besser kennenlernen kann.
Gesprächspartner: Dr. Kurt Seikowski, Sexualtherapeut an der Universität Leipzig, Vorsitzender der Gesellschaft für Sexualwissenschaft
9.10., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Treff: Mio, Beethovenstraße 21 LEmann Netzwerk e. V.

I 19 309 Z (NEU) **Soldaten - aktuell im Krieg**
Deutschland befindet sich seit etwa 11 Jahren im Krieg - das erste Mal seit fast 70 Jahren. Keiner wollte/will dies wahrhaben, aber für Soldaten und ihre Familien ist es bittere Realität. Sie kann jederzeit das Leben oder die Gesundheit kosten. Viele sind krank an Körper und Seele und doch wählen junge Frauen und Männer diesen Weg. Was treibt sie? Wie leben ihre Familien mit dieser Entscheidung? Wie gehen Staat und Gesellschaft mit Krieg, Gefallenen und Veteranen um? Ein intensiver Gesprächsabend mit einem ehem. Einsatzführungsoffizier (2002) des Afghanistan-Einsatzes.
Gesprächspartner: Dirk Babatz, Hauptmann d. R.
13.11., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Treff: Mio, Beethovenstraße 21 LEmann Netzwerk e. V.

I 19 311 Z (NEU) **Feminismus und Gender-Mainstreaming**
Der Feminismus tritt als politische Bewegung für die Gleichberechtigung und Selbstbestimmung der Frauen und für grundlegende Veränderungen an deren Lebenssituation, als auch der Strukturen ein, die eine Nachrangigkeit von Frauen gegenüber Männern hervorbringen. Der Begriff vereint sehr heterogene Denkansätze und Theorien. Vieles ist erreicht und hat auf der Seite der Männer Verunsicherungen erzeugt. Ist Feminismus auch Anstoß und Chance für die Männerbewegung? Vom Feminismus herkommend, engagiert sich Professorin Nagelschmidt heute in der Gender-Bewegung und nimmt beide Geschlechter in den Blick.
Gesprächspartnerin: Prof. Ilse Nagelschmidt, Institut für Germanistik an der Universität Leipzig und Direktorin des Zentrums für Frauen- und Geschlechterforschung
11.12., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Treff: Uni Leipzig, Ritterstraße 9 - 13, 3. OG LEmann Netzwerk e. V.

I 19 313 Z (NEU) **„Für ein neues Leben"**
Das Modellprojekt „Seehaus Störmthal" ist ein „Jugendstrafvollzug in freier Form". Jungen zwischen 14 bis 23 Jahre, die bereit sind, an sich zu arbeiten, wohnen mit Hauseltern zusammen. Für viele die erste Erfahrung mit einem funktionierenden Familienleben. Ein durchstrukturierter harter Arbeitsalltag vermittelt Berufserfahrung und ist soziales Training, das hilft, das eigene Leben neu zu gestalten. Es ist aber auch eine ganz persönliche Herausforderung für die Hauseltern und ihre Familien, ihnen in der Gemeinschaft Sicherheit und Vertrauen und als Vorbilder Orientierung zu geben.
Gesprächspartner: Stefan Krehl, Leiter „Seehaus Störmthal", Franz Steinert, Hausvater, und ein strafgefangener Jugendlicher.
8.1., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Treff: Mio, Beethovenstraße 21 LEmann Netzwerk e. V.

Björn Burmeister, Natur und Umwelt

Ich bin Dipl.-Ing. (FH) Landschaftsarchitektur. Seit drei Jahren gebe ich Kurse an der VHS Leipzig. Meine Themen sind Obstbaumschnitt und Gartenplanung. Der Obstbaumschnitt hat einen praktischen Teil, der auch für mich Ausgleich von der üblichen Arbeit am Computer darstellt. Bei der Gartenplanung geht es mir vor allem auch um das Vermitteln von individuellen Lösungsansätzen in der Gestaltung der Gärten von den Teilnehmer/-innen. Ein wichtiges Ziel meiner Kurse ist es immer, den Bezug zur Natur und den wunderbaren Erfahrungen, die durch das „Gärtnern" gesammelt werden, herzustellen.

Junge VHS

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Service/Anmeldung:		123-6000

Weitere Kurse der „Jungen VHS“ finden Sie in allen Fachbereichen des Gesamtprogramms.

3. Internationale Demokratiekonferenz

Sie findet am 14. und 15. November 2013 in Leipzig statt. Der Leitgedanke „Wir sind Demokratie! Jugend und Politik im Dialog“ soll, wie schon 2011, junge Menschen aus Leipzig, aus Deutschland und Europa zusammenbringen.

Der Austausch über eigene Erfahrungen im gesellschaftlichen Engagement und über die unterschiedlichen Möglichkeiten demokratischen Handelns sowie Formen der gesellschaftlichen Mitwirkung steht im Mittelpunkt der Konferenz.

„Klartext in der Politik!“ - Fit für die Demokratiekonferenz

Wir möchten, dass möglichst viele Leipziger Jugendliche an der 3. Internationalen Demokratiekonferenz teilnehmen und diese mit den anderen Konferenzteilnehmer/-innen aus Deutschland und Europa gleichberechtigt und selbstbewusst in Austausch treten. In den Vorbereitungsveranstaltungen, die die Junge VHS gemeinsam mit dem Stadtjugendring Leipzig e. V. durchführen, bieten wir Euch das entsprechende Know-how: Wo und wie können sich junge Menschen politisch beteiligen? Was kann mir die Konferenz bringen? Gibt es schon Ideen, für Veränderungen, die Ihr gerne herbeiführen würdet? Wir geben euch die Plattform, andere Jugendliche, kennen zu lernen und Veränderungen in unserer schönen Stadt Leipzig anzustoßen.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 27 Jahren, die Interesse haben, aktiv zu werden oder auf irgendeine Weise bereits an einem Jugendbeteiligungsprojekt teilgenommen haben und/oder bereits politisch aktiv sind (bspw. Schülerräte, Jugendleiter/-innen, Workcampteilnehmer/-innen, Jugendstadtbezirksbeiräte, Clubräte, etc. - im Zweifelsfall einfach anrufen).

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

I 19 600 B „Klartext in der Politik!“ - Fit für die Demokratiekonferenz

26.9., Do., 16 - 20 Uhr / 5 Ustd.	entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7	Dozententeam

I 19 601 B „Klartext in der Politik!“ - Fit für die Demokratiekonferenz

1.10., Di., 16 - 20 Uhr / 5 Ustd.	entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7	Dozententeam

STUDENTEN

LVB

Ganz groß mobil sein

Semesterticket kaufen
und günstig einsteigen

www.lvb.de/semesterticket

I 19 610 B **Bundesfreiwilligendienst**

Vielleicht habt Ihr Interesse an einem Freiwilligendienst im sozialen oder ökologischen Bereich? Dann kommt in die Volkshochschule und informiert Euch! Jeden 1. Donnerstag im Monat könnt Ihr Eure Fragen zu Einsatzbereichen, freien Stellen, Finanzierung usw. an einen Mitarbeiter des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben persönlich stellen.
Terminvereinbarungen sind nicht erforderlich.
2.10., 7.11., 5.12., 9.1., 6.2., Do., 15 - 16.30 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Jürgen Zocher,
Berater im Bundesfreiwilligendienst

1

I 19 612 B **Typisch jugendlich oder eine Straftat?**

Der Jugendrichterin am Amtsgericht Leipzig „über die Schulter geschaut"
Raufereien, Zigaretten wegnehmen, Mutproben - Jugendtypisches Verhalten oder Straftaten? Was bedeutet „Mitgehangen - Mitgefangen"? Ihr erhaltet einen Einblick in die Arbeit der Jugendrichterin und nehmt an einer Verhandlung teil. Im Anschluss erläutert und kommentiert sie das Geschehen im Gerichtssaal und beantwortet auch die Frage, ob die Gerichtsshow im Fernsehen Realität oder Schauspiel ist.
29.10., Di., 12.30 - 16.30 Uhr / 4 Ustd. entgeltfrei
Amtsgericht Leipzig, Bernhard-Göring-Straße64,
Sitzungssaal 209 Claudia Eppelt-Knochenstiern, Richterin

I 19 614 B **Babysitterkurs**

Der Kurs wendet sich an Jugendliche, die einen Nebenjob ausüben, als Au-pair ins Ausland gehen oder einen Beruf mit Kinderbetreuung erlernen wollen. Es werden folgende Themen behandelt: Entwicklungsschritte von Kindern, Ernährung, Pflege, Krankheitszustände, Maßnahmen zur Unfallvermeidung, Problemkinder und Beschäftigungsmöglichkeiten von Säuglingen, Kleinkindern und Kindern. Kosten für Kopien (ca. 2 Euro) sind im Kurs zu entrichten. Teilnehmer/-innen erhalten einen Ausbildungsnachweis der VHS Leipzig mit ausführlicher Qualifikationsbeschreibung (Gebühr bereits im Entgelt enthalten).
Bitte zu den ersten beiden Veranstaltungen zu „Übungszwecken" eine Babypuppe mitbringen. Dieser Kurs kostet für Schüler, Studenten und Azubis 33,60 Euro.
20.1. - 10.2., Mo., 16.45 - 20 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silke Seifert, Heilpädagogin

Vielfälltige Angebote für junge Leute

finden Sie in den Fachbereichen.
Achten Sie auf dieses Zeichen!

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Dr. Carla Wagner — Telefon: 123-6034
Service/Anmeldung: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do., 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung,
Zimmer 130

THEMENBEREICHE

KUNST- UND ARCHITEKTURHISTORISCHE STUDIENREISEN **86**

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE, BILDENDE KUNST **86**

MALEN, ZEICHNEN, DRUCKEN **92**

FOTOGRAFIE, VIDEO, FILM **105**

KREATIVES GESTALTEN **114**
Plastisches Gestalten 114
Gestalten mit Natur- und anderen Materialien 115
Textiles Gestalten, Mode, Nähen 119

LITERATUR, KREATIVES SCHREIBEN, THEATER **127**

SPRECHERZIEHUNG, RHETORIK, KÖRPERSPRACHE, GEBÄRDENSPRACHE **128**

MUSIK, MUSIKTHEATER, MUSIZIEREN **132**

TANZ **139**

Kunst- und architekturhistorische Studienreisen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Dr. Carla Wagner	Telefon: 123-6034
Service/Anmeldung:		123-6000

Kunsthistorische Studienreise

I 20 003 W **Studienreise „Baukunst und bildende Kunst im Großraum von Frankfurt am Main" mit Prof. Dr. Michael Stuhr**

Die Studienreise setzt die kunsthistorischen Reisen aus den vergangenen Semestern fort. Geplant ist, dass die sechstägige Reise vom 2. bis 7. September 2013 nach Fulda, Gelnhausen, Frankfurt am Main, Mainz, Kloster Eberbach, Darmstadt, Michelstadt und Aschaffenburg führt. Die wissenschaftliche Gesamtleitung wird Herr Prof. Dr. Michael Stuhr übernehmen. Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts ist das Reisebüro: Business Plus Lufthansa City Center, MD-Reisen GmbH, Brühl 65, 04109 Leipzig. Das ausführliche Studienprogramm erhalten Sie in der VHS. Teilnehmer/-innen der vergangenen Studienreisen werden vom Reisebüro schriftlich über die Modalitäten der Studienreise informiert. Neue Interessent/-innen wenden sich bitte an die VHS. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kunst- und Kulturgeschichte, Bildende Kunst

I 21 003 W **Kleine Baustilkunde - Klassizismus**

Die Baukunst des Klassizismus wird architekturgeschichtlich und stilanalytisch erläutert.
Eine wieder aufkommende Antikenverehrung hatte die Hinwendung zur klaren und geradlinigen Ausbildung der Bauwerke zur Folge. Schmuckelemente werden nur noch sparsam verwendet. Dafür ist das antike Tempelmotiv, insbesondere die Portikushalle, ein häufig auftauchendes Bauelement bei der Gestaltung von profanen sowie sakralen Bauten.
Vorgestellt werden u. a. die Walhalla bei Donaustauf, das Alte Museum, die Neue Wache und die Friedrichswerdersche Kirche in Berlin von Karl Friedrich Schinkel. Die Werke und die Biographie dieses bekannten preußischen Architekten werden gewürdigt. Eingegangen wird auch auf den Schlossbau und den englischen Landschaftspark, unter dem Motto „Zurück zur Natur" und den damit verbundenen romantischen Vorstellungen. Eines der bekanntesten Beispiele ist dafür in Wörlitz zu finden.
Skript für 4 Euro wird auf Wunsch zur Verfügung gestellt.

7.10., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd.	8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7	Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

I 21 005 W Kleine Baustilkunde - Historismus und Jugendstil

Die Baukunst des Historismus und des Jugendstils wird architekturgeschichtlich und stilanalytisch erläutert. Industrielle Weiterentwicklungen, großes Bevölkerungswachstum und damit verbundene Stadterweiterungen stellen das Bauwesen vor gewaltige Aufgaben. Die Bebauung der neu erschlossenen Flächen insbesondere mit Wohnhäusern, aber auch mit Rathäusern, Kirchen, Schulen, Postämtern, Banken und Industriebauten war vorrangigste Bauaufgabe. Dazu werden u. a. viele Beispiele aus der Stadt Leipzig gezeigt.

Weiterhin finden der romantisierende Schlossbau, der aufkommende Ingenieurbau und die Verwendung neuer innovativer Baumaterialien Beachtung. Bei der Fassadengestaltung bedient man sich bekannter Elemente der vergangenen mitteleuropäischen Stile von der Romanik bis zum Klassizismus. Der sich am Anfang des 20. Jh. entwickelnde Jugendstil war ein erster Versuch die Stilreproduktionen zu überwinden. Die Vertreter des Jugendstils suchten neue Gestaltungsformen und Ornamente. Dabei wurden vor allem geschwungene und florale Formen vorherrschend. Erläutert wird diese Entwicklung an Fassaden in Darmstadt, Leipzig und Weimar. Jugendstilkünstler waren bestrebt ein Gesamtkunstwerk zu schaffen, von der Gebäudearchitektur bis hin zur Ausstattung, Einrichtung und Ausgestaltung im Inneren des Hauses. Als Beispiel wird dafür die Villa Esche in Chemnitz genannt.

Skripte für 4 Euro (Historismus) und 2 Euro (Jugendstil) werden auf Wunsch zur Verfügung gestellt.

14.10. - 21.10., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 8 Ustd. 16 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

I 21 007 W Kleine Baustilkunde - Moderne

Die Baukunst der Moderne wird architekturgeschichtlich und stilanalytisch erläutert, in den zeitlichen Abschnitten vor, während und nach dem Zweiten Weltkrieg. Das Nachahmen historischer Baustile entsprach nicht mehr den Erfordernissen der Zeit. Die Moderne ist von rasch wechselnden Strömungen und sich dabei auch widersprechenden Ansichten gekennzeichnet. Aus der Vielfalt der Stilrichtungen wird insbesondere die klassische Moderne mit der funktionalen Ausrichtung bis hin zum Internationalen Stil betrachtet. Hier erlebt die Neue Sachlichkeit mit ihrem architektonischen Rationalismus einen Höhepunkt. Im Mittelpunkt der Betrachtungen stehen das Bauhaus in Dessau von Walter Gropius und die Weißenhofsiedlung in Stuttgart. Weiterhin werden wichtige Stilausrichtungen wie z. B. Expressionismus, Art Deco, Heimatstilbewegung, Nationalsozialistische Architekturpläne, Brutalismus, Postmoderne und Dekonstruktivismus mit ihren Merkmalen erläutert.

Skript für 4 Euro wird auf Wunsch zur Verfügung gestellt.

28.10., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

I 21 009 W Kleine Baustilkunde - Burgen des Mittelalters im deutschen Raum

In der wissenschaftlichen Betrachtung mittelalterlicher Architektur wird aktuell immer mehr das Thema der Burgen in der Öffentlichkeit publiziert und einem breiten Publikum vorgestellt. Sie erhalten als Einstieg einen allgemeinen Überblick zur Entwicklung und Typologie des Burgenbaus im deutschen Raum. Dabei werden im Detail der Aufbau von Burganlagen und wichtige Abschnitte, Bereiche sowie Raumfunktionen erläutert. Das damit im Zusammenhang stehende Leben der Burgbewohner vervollständigt diese Betrachtung. Dabei werden zur Verdeutlichung eine Vielzahl von bildlichen Darstellungen gezeigt, u. a. von der Marksburg am Rhein als Sitz der Deutschen Burgenvereinigung e. V., die Schönburg an der Saale und Burg Mildenstein über der Mulde bei Leisnig.

Skript für 4 Euro wird auf Wunsch zur Verfügung gestellt.

20.1., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

I 21 011 W **Kleine Baustilkunde - Norddeutsche Backsteingotik**

Die Blütezeit der norddeutschen Hansestädte im Mittelalter fand Ihren Ausdruck in gewaltigen Kirchenbauten und in kunstvoll gestalteten Bürger- und Ratshäusern, geschützt von trutzigen Stadtmauern mit wehrhaften Toren. Möglich wurde dieser Bauboom durch die Massenherstellung eines regionaltypischen Baumaterials: des roten Backsteins.

Das Seminar beschäftigt sich mit der Herstellung der Backsteine im sog. Klosterformat, Es werden Zier- und Ornamentformen gezeigt und die Entwicklung und die architektonischen Höhepunkte der norddeutschen Backsteinromanik und vor allem der Backsteingotik werden vorgestellt. Herausragend dürften dabei die Kirchen St. Marien in Lübeck und das Münster in Bad Doberan, die Rathäuser in Tangermünde und Stralsund sowie das Kaufmannshaus „Alter Schwede" in Wismar sein.

Skript für 4 Euro wird auf Wunsch zur Verfügung gestellt.

3.2. - 10.2., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 8 Ustd. 16 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

2

I 21 015 W **Der goldene Schnitt in Mathematik, Natur und Kunst**

Der goldene Schnitt ist eine ungewöhnlich interessante irrationale Zahl, die „nobelste" Zahl der Mathematik. Etwas Schulmathematik reicht bereits aus, um seine Besonderheiten zu entdecken. Der zweite Teil des Abends ist den Beispielen gewidmet: bewusst angewandt und wohl oft unbewusst vorkommend in Architektur (unser Altes Rathaus), Plastik, bildender Kunst und Musik (Bach, Mozart). Sehr häufig ist der goldene Schnitt in der Botanik (z. B. bei der Anordnung der Blätter, bei Fichtenzapfen und der Sonnenblume); in neuerer Zeit entdeckte man ihn in weiteren Wissensgebieten.

11.11., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 3,3 Ustd. 7 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

I 21 017 W **Kunsthistorische Charakterbilder zur Kunst Frankreichs**

Sie erhalten durch ausgewählte historische Ausschnitte zur Geschichte Frankreichs Einblicke in die Lebens- und Schaffensumstände der Künstler zum Verständnis ihrer Werke, deren Besonderheiten und ihrer Wirkung in ihrer Zeit und für uns heute. Die Loire, Ile de France und Bourgogne und die zentrale Rolle, die Paris in den verschiedenen Jahrhunderten spielte, finden dabei besondere Berücksichtigung. Schwerpunkte: Die Kathedralen Frankreichs, die französische Krone und das Kunstmäzenatentum, Burgund zur Zeit der Großherzöge, Stundenbücher und Tafelaltäre, die Schlösser an der Loire, Kultur im Spannungsfeld Franz I. und Karls V. und die französische Renaissance, Paris ist eine Messe wert, der Louvre, Versailles, Paris - eine Stadt als Kunstwerk, die Freiheit auf den Barrikaden, Künstler entdecken die Großstadt.

18.9. - 27.11., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 20 Ustd. 37 EUR

Kein Kurs am 20.11.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Siegbert Heinze, Studienrat

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

Giuseppe Arcimboldo - „Leonardo der Habsburger" oder doch nur Fantast?
Giuseppe Arcimboldo (1526-1593) begann seine künstlerische Karriere in den Werkstätten für Glasmalerei am Mailänder Dom. Schon bald wurden die Herrschenden des 16. Jahrhunderts auf dieses Talent aufmerksam. Arcimboldo ging an den kaiserlichen Hof Ferdinand I., Maximilian II. und Rudolf II. in Prag, wo er die Bildfolge der „Vier Jahreszeiten" schuf. Seine Bilder sind nicht nur voller Anspielungen auf Götter und Göttinnen des Altertums, sie widerspiegeln vor allem den höfischen Kosmos der Kunstkabinette und „Wunderkammern", in denen zahllose exotische und seltsame Objekte aufbewahrt wurden. Mit dem Niedergang dieser allegorischen Weltsicht, der sich im Übergang der Epochen von Renaissance und Manierismus vollzog, geriet auch Arcimboldo in Vergessenheit. Erst die Künstler der Moderne entdeckten ihn wieder.

I 21 021 W **Giuseppe Arcimboldo - „Leonardo der Habsburger" oder doch nur Fantast?**
1.10., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

I 21 023 W **Giuseppe Arcimboldo - „Leonardo der Habsburger" oder doch nur Fantast?**
1.10., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

„Wir wollen innere Ausgeglichenheit durch Vereinfachung" - Henri Matisse
Die frühen Gemälde des französischen Malers, Grafikers und Bildhauers Henri Matisse (1869 - 1954), dem Begründer des Fauvismus, waren noch impressionistisch beeinflusst. Erst allmählich wandelten sie sich in Werke mit intensiver und großflächiger Farbgebung, die den Stil der Fauvisten prägten. Matisse gab der Farbe ein eigenständiges Dasein durch zunehmend flächig-dekorativen und ornamentalen Einsatz, indem er auch Bildhintergründe darin einbezog. 1912 reiste Matisse nach Marokko, die gesammelten Reiseeindrücke fanden künstlerisch ihren Ausdruck in der in den 1920er Jahren entstehenden Reihe der Odalisken. Zeitgleich erfolgte eine Auseinandersetzung mit dem Kubismus. Ab 1917 lebte Matisse vorwiegend in Nizza. Mehrere aufeinanderfolgende schwere Krankheiten fesselten Matisse zunehmend ans Bett. Ab 1944 entwickelte der Künstler die sogenannten „gouaches découpées", ein Prinzip der Collage, bei dem die einzelnen Formen aus mit Gouache bemalten Papieren ausgeschnitten werden. Am 3. November 1954 starb der Künstler Henri Matisse in Nizza.

I 21 025 W **„Wir wollen innere Ausgeglichenheit durch Vereinfachung" - Henri Matisse**
22.10., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

I 21 027 W **„Wir wollen innere Ausgeglichenheit durch Vereinfachung" - Henri Matisse**
22.10., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

Kinder, Kinder! - Von Bosheit keine Spur.
Im Mittelalter malte man Kinder als kleine Erwachsene, einen eigenen künstlerischen Ausdruck für den heranwachsenden Menschen gab es nicht. Erst die Romantik schuf einen Begriff, der die Distanz zwischen beiden beschreibt: Kindheit. Künstler aller Jahrhunderte haben diesen Zustand interpretiert - sehr unterschiedlich. Exemplarisch werden ernste, elegante, heitere und anrührende Kinderporträts in diesem Vortrag vorgestellt. Gleichzeitig erleben die Zuhörer einen Eindruck der unterschiedlichsten künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten.

I 21 029 W **Kinder, Kinder! - Von Bosheit keine Spur.**
12.11., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

I 21 031 W **Kinder, Kinder! - Von Bosheit keine Spur.**
12.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

„Mein Hessenland blühe und in ihm die Kunst" - Die Künstlerkolonie Darmstadt
Ins Leben gerufen wurde die Künstlerkolonie von Darmstadts letztem Großherzog, Ernst Ludwig (1868 - 1937), der 1892 mit 23 Jahren die Regierungsgeschäfte Hessens übernahm. Der Gruppe gehörten u. a. Peter Behrens, Hans Christiansen und Joseph Maria Olbrich an, die Darmstadt zu einem Zentrum des Jugendstils machten. Von Olbrich und Behrens stammten auch die Pläne für die Häuser der Künstler und der Ausstellungsgebäude auf der Mathildenhöhe. Als Vorbild diente die englische Arts-and-Crafts-Bewegung, die der Großherzog in jungen Jahren anlässlich eines Besuches bei Königin Viktoria, seiner Großmutter, kennengelernt hatte. Das Ziel der Künstler sollte die Erarbeitung neuzeitlicher und zukunftsweisender Bau- und Wohnformen sein, im Zuge dessen eine neuartige Zusammenarbeit zwischen Künstlern und Industrie in die Wege geleitet werden sollte. Bis 1914 präsentierten die Künstler der Kolonie ihre Arbeiten in vier Ausstellungen.

I 21 033 W **„Mein Hessenland blühe und in ihm die Kunst" - Die Künstlerkolonie Darmstadt**
3.12., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

I 21 035 W **„Mein Hessenland blühe und in ihm die Kunst" - Die Künstlerkolonie Darmstadt**
3.12., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Vertrautes Leben an der Peripherie Europas - Die Künstlerkolonie Skagen um 1900
Die bedeutendste Künstlerkolonie des skandinavischen Raums befand sich in Dänemark, genauer: im Fischerdorf Skagen, wo sich gegen Ende des 19. Jahrhunderts die „Skagenmaler" zusammengefunden hatten. Dabei bedienten sich die Maler nach dem Vorbild der französischen Schule von Barbizon realistischer bzw. naturalistischer Ausdrucksmittel und näherten sich teilweise auch dem Impressionismus stark an. Die Hauptvertreter der Vereinigung, die Skagen besonders in den Sommermonaten zum Treffpunkt vieler skandinavischer Künstler machten, waren der Dichter und Marinemaler Holger Drachmann, Oscar Björck, P. S. Krøyer, Marie Krøyer, Christian Krohg sowie das Ehepaar Michael und Anna Ancher.

I 21 037 W **Vertrautes Leben an der Peripherie Europas - Die Künstlerkolonie Skagen um 1900**
21.1., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

I 21 039 W **Vertrautes Leben an der Peripherie Europas - Die Künstlerkolonie Skagen um 1900**
21.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

„Kunst ist Abstraktion." - Paul Gauguin
Gauguin (1848-1903) begann um 1876 mit dem Malen - neben seinem Beruf als Bankbeamter, den er 1883 aufgab, um sich ganz der Malerei zu widmen. Er schloss sich zunächst den Impressionisten an. 1886 war sein erster Aufenthalt in Pont-Aven, 1887 war er auf der Insel Martinique. Aus gesundheitlichen Gründen kehrte er wieder nach Frankreich zurück. 1888 lebte er für eine kurze Zeit mit van Gogh in Arles in einer Künstlergemeinschaft, die mit einem Streit der beiden Maler endete. 1891 bis 1893 folgte sein erster Aufenthalt auf Tahiti. Von 1896 bis 1901 lebte er dauerhaft auf Tahiti, bis er 1901 auf die Marquesas-Inseln übersiedelte, wo er am 8. Mai 1903 verstarb. Vereinfachende Darstellung, strenge Komposition und durch leuchtende, betont konturierte und dekorative Farbflächen charakterisiert, verband Paul Gauguin den Symbolismus mit dem von ihm kreierten Cloisonnismus. Mit seinem Werk beeinflusste er die Künstlergruppe der Nabis und gilt als einer der Gründerväter der modernen Malerei des 20. Jahrhunderts.

I 21 041 W **„Kunst ist Abstraktion." - Paul Gauguin**
11.2., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

I 21 043 W **„Kunst ist Abstraktion." - Paul Gauguin**
11.2., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

I 21 047 W **Atelierbesuche bei Leipziger Künstlerinnen und Künstlern**
Kunst dort zu erleben, wo sie entsteht, ist eine ganz besondere Erfahrung. Der Kurs möchte die Möglichkeit schaffen, im kleinen Kreis ganz ungezwungen mit den Künstlern ins Gespräch zu kommen und die Werke am Ort ihrer Entstehung kennenzulernen. Eine Einführungsveranstaltung am ersten Termin in der VHS stimmt auf die Künstler/-innen und ihre Werke ein, denen Sie dann im Atelier begegnen.
4.11. - 25.11., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7
und Künstlerateliers Thomas Staudt, Magister der Philosophie, Journalist, Gerhard Wichler, Dipl.-Maler und Grafiker

Malen, Zeichnen, Drucken

Malen und Zeichnen für Senior/-innen
Ziel des Kurses ist der selbstbewusste Umgang mit Formen, Farben und Raum und das freie Arbeiten mit verschiedenen Abstraktionsgraden. Es geht um das Üben und Entwickeln eines eigenen künstlerischen Duktus. Anhand von Studien nach der Natur (Stillleben, Porträts, Figur im Raum und Landschaften) werden die Grundlagen der bildnerischen Ausdrucksweise (Perspektive, Farben, Komposition) angeeignet. Die Vermittlung von einzelnen Mal- und Zeichentechniken steht nicht im Vordergrund, fließt aber in das Unterrichtsprogramm mit ein. Zeichnerische Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.
Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen. Kosten für Material und Modelle sind nicht im Kursentgelt enthalten.

I 22 003 W **Malen und Zeichnen für Senior/-innen**
18.9., 2.10., 16.10., 13.11., 27.11., 11.12., 8.1.,
Mi., 9.30 - 11.30 Uhr / 18,67 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Möbius, Bildende Künstlerin (Dipl.)

I 22 005 W **Malen und Zeichnen für Senior/-innen**
25.9., 9.10., 6.11., 4.12., 18.12., 15.1., 29.1.,
Mi., 9.30 - 11.30 Uhr / 18,67 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Möbius, Bildende Künstlerin (Dipl.)

I 22 007 W **Malen und Zeichnen für Senior/-innen**
16.9., 30.9., 14.10., 11.11., 25.11., 9.12., 6.1.,
Mo., 9.30 - 11.30 Uhr / 18,67 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Möbius, Bildende Künstlerin (Dipl.)

Bildnerisches Gestalten für Senior/-innen
Das Experimentieren mit Farben und verschiedenen Techniken steht im Vordergrund. Geschult werden der Umgang mit Farben und Formen sowie Blattaufteilung und kompositorische Prinzipien. Gearbeitet wird mit unterschiedlichen Materialien, auch die Collagetechnik kann angewandt werden. Ziel ist die freie und fantasievolle Anwendung künstlerischer Ausdrucksmöglichkeiten. Zeichnerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (kein akademischer Unterricht). Neben dem Angebot der Kursleiterin werden auch Wünsche der Teilnehmer/-innen berücksichtigt.

I 22 011 W **Bildnerisches Gestalten für Senior/-innen**
5.11. - 11.2., Di., 10.30 - 12 Uhr / 24 Ustd. 65 EUR
Kein Kurs am 17.12., 24.12., 31.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Traudl Schneehagen

I 22 013 W **Bildnerisches Gestalten für Senior/-innen**
7.11. - 13.2., Do., 9 - 10.30 Uhr / 24 Ustd. 65 EUR
Kein Kurs am 19.12., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Traudl Schneehagen

I 22 015 W **Bildnerisches Gestalten für Senior/-innen**
7.11. - 13.2., Do., 11 - 12.30 Uhr / 24 Ustd. 65 EUR
Kein Kurs am 19.12., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Traudl Schneehagen

I 22 023 W **Malen und Zeichnen - Potenziale ausbauen**

In entspannter Atmosphäre können Sie verschiedene zeichnerische und malerische Techniken kennen lernen. Wichtige Grundlagen werden auf leicht verständliche Weise vermittelt (Komposition, Perspektive, Farblehre). In kleinen, Spaß machenden Schritten entwickeln Sie ihre künstlerischen Fähigkeiten deutlich weiter. Dabei können Sie mit Aquarellfarben, Acryl- oder Ölfarben arbeiten und erhalten viele professionelle Tipps von einer erfahrenen Künstlerin. Motive sind Landschaft, Porträt und Stillleben. Gerade die kleinen Dinge im Alltag eignen sich hervorragend für einen liebevollen, zweiten Blick. Der Kurs ist besonders für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse geeignet, aber auch Weitermacher/-innen oder Wiedereinsteiger/-innen sind willkommen.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Zeichenblock, Knetradiergummi. Malutensilien Ihrer Wahl, wie Malpappen, Leinwände, Farben, Pinsel, Wasserglas. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
19.9. - 7.11., Do., 10.30 - 13.30 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin/Grafikerin

I 22 025 W **Malen - Potenziale ausbauen**

In der Fortsetzung des Grundkurses werden die erworbenen Kenntnisse gezielt weiter ausgebaut und verfeinert. Neue Techniken wie Alla-Prima-Auftrag, Spachteltechnik, Schichtenmalerei geben wertvolle Impulse. Auf Wunsch können Sie auch mit Eitempera arbeiten oder wasserlösliche Ölfarbe kennen lernen. Themen sind Landschaft, Porträt, Stillleben. Gern können Sie auch eigene Motive umsetzen und erhalten dabei individuelle Unterstützung.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Zeichenblock, Knetradiergummi. Malutensilien Ihrer Wahl, wie Malpappen, Leinwände, Farben, Pinsel, Wasserglas. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
14.11. - 19.12., Do., 10.30 - 13.30 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin/Grafikerin

Malen am Vormittag - Aquarell, Acryl oder Öl

Der Kurs wendet sich an Anfänger/-innen ebenso wie an bereits Geübtere. Neben dem Kennen lernen und Ausprobieren verschiedener Maltechniken, beginnend mit der Aquarelltechnik über die Acryltechnik bis hin zu einem möglichen ersten Blick auf die Ölmalerei, werden begleitend grundlegende bildkünstlerische Gestaltungsprinzipien und die Farblehre erläutert. Wichtige Vorbereitungsarbeiten, wie z. B. das Herstellen von Bildträgern und Leinwandspannen werden vorgeführt.
Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5) sowie bereits vorhandenes Material mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

I 22 027 W **Malen am Vormittag - Aquarell, Acryl oder Öl**

18.9. - 16.10., Mi., 9 - 11.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

I 22 029 W **Malen am Vormittag - Aquarell, Acryl oder Öl**

6.11. - 29.1., Mi., 9 - 11.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 1.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

I 22 031 W **Malen am Vormittag**

Im Kurs können Sie unter fachkundiger Anleitung mit verschiedensten Materialien arbeiten (z. B. Kohle, Bleistift, Pastellkreide, Aquarell, Acryl, Tusche u. a.) und Motive Ihrer Wahl umsetzen. Themen sind: Naturstudium, Stillleben, Porträt, Figur im Raum. Auch für eigene Bildprojekte bietet der Kurs viel Raum, bei der Sie individuelle Unterstützung erhalten. Der Kurs ist für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse geeignet.
Vorhandenes Mal und Zeichenmaterial bitte mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
16.1. - 13.2., Do., 10.30 - 12.45 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 26.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jürgen Strege, Dipl.-Designer, Maler, Bildhauer

I 22 035 W **Kritzeln, Skizzieren, Zeichnen - schnell, locker und frei**

Jugendkurs ab 14 Jahre
Der Kurs richtet sich an alle, die gern zeichnen und mit dem Stift ihre Umwelt entdecken wollen. Er eignet sich für (ängstliche) Anfänger/-innen ebenso wie für Fortgeschrittene und ist eine gute Vorbereitung für künstlerische Ausbildungsgänge. Wir beginnen an den ersten zwei Kurstagen mit einem einfachen Stillleben bzw. leichten Objekten im Raum der VHS. Danach suchen wir uns, in der Gruppe oder individuell, interessante Räume, Motive und Plastiken im Grassi- bzw. Bildermuseum. Das Zeichnen in der VHS und im Museum wechselt monatlich, sodass bestimmte Motive auch in Ruhe ausgearbeitet werden können. Die Kursleiterin gibt hilfreiche Hinweise beim linearen Konturenzeichnen bis hin zum plastisch-räumlichen Schraffieren. Jede/r erhält einen detaillierten Kurs-Plan mit festgelegten Terminen und Treffpunkten. Gezeichnet wird nur an eintrittsfreien Tagen und in kostenfreien Ausstellungen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock/-buch A5 / A4, verschiedene schwarze Stifte.
18.9. - 5.2., Mi., 16.15 - 17.45 Uhr / 30 Ustd. 63 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 23.10., 30.10., 18.12.,
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Ernert, Dipl.-Grafikerin

I 22 037 W **Mappen-Vorbereitungskurs für künstlerische Ausbildungsgänge**

Jugendkurs ab 14 Jahre
Der Kurs bietet ein gutes Training für Eignungsprüfungen verschiedener Berufsfachschulen und Studienrichtungen (z. B. Fachoberschule Gestaltung, Abendakademie HGB Leipzig, Buchkunst / Grafikdesign, Malerei / Grafik, Mode-, Kommunikations- und Produktdesign, Kunstpädagogik, Kunsttherapie, Architektur, Masken- und Bühnenbildner, Mediendesign und Restauration). Die Teilnehmenden erhalten individuelle Unterstützung bei der Entwicklung eigener Bildideen und Gestaltung einer ganz persönlichen Bewerbermappe. Wahrnehmungs-, Vorstellungs- und Darstellungsvermögen können anhand verschiedener simulierter Eignungstests erprobt werden. Trainiert werden: schnelles Skizzieren, Motivwahl, lineares plastisches Zeichnen, Perspektive, Proportionen, Farbeinsatz, Kontraste, anatomische Grundlagen, Bewegungs- und Ausdrucksstudien, illustrative Kompositionen. Die Entwürfe können in verschiedenen Techniken und mit Einbeziehung eigener fotografischer Arbeiten umgesetzt werden. Plastische Gestaltungen aus Papier / Karton, grafische Gestaltungen als Monotypie oder Schabgrafik sind ebenfalls möglich. Abschließend können Arbeiten für die Bewerbermappe im Kurs ausgewählt werden. Dabei gibt die Kursleiterin auch fachkundige Empfehlungen, wenn die derzeitigen Fähigkeiten für den Ausbildungswunsch (noch) nicht ausreichen. Termine für individuelle Mappenzusammenstellung können zusätzlich vereinbart werden. Kosten dafür sind zusätzlich an die VHS zu entrichten.
Modellgeld von ca. 5 Euro ist zusätzlich im Kurs zu entrichten. Bitte mitbringen: A4-/A2-Papier, weicher Bleistift/Kohle, Fixativspray, weitere Absprachen im Kurs.
19.9. - 6.2., Do., 18.15 - 20.15 Uhr / 40 Ustd. 84 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 24.10., 31.10., 19.12., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Ernert, Dipl.-Grafikerin

I 22 039 W **Comic + Manga + Graphic Novel**

Jede/r kann Geschichten zeichnen. Wie es geht, lernt man in diesem Kurs. Aber auch diejenigen, die bereits eigene Comics zeichnen, können ihre Kenntnisse und Fertigkeiten vertiefen. Unter Anleitung und individueller Beratung von Schwarwel entwickelt jede/r Teilnehmer/-in seinen eigenen Comic, seinen Manga oder seine Graphic Novel. Am Ende entsteht ein gemeinsames Heft mit den besten Arbeiten. Angefangen von den Grundlagen des Zeichnens, dem Aufbau einer Geschichte über die Entwicklung der eigenen Ideen und Figuren, dem Darstellen von Mimik und Gestik, Bewegung, Perspektive, Hintergründe, Stilmittel und Sprache bis hin zur fertigen Comic-Geschichte - Schwarwel, seit über 30 Jahren Comiczeichner, zeigt, wie es geht und gibt zahlreiche Tipps und Kniffe aus seinem geheimen Nähkästchen preis.
Bitte vorhandenes Material wie Papier, Stifte und Pinsel mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
26.9. - 12.12., Do., 17 - 19 Uhr / 26,7 Ustd. 56 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 3.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Comic-Zeichner und Illustrator, Art Director

I 22 047 W **Workshop Modezeichnen - Modedesign**

Sie interessieren sich für Modedesign und möchten in der Lage sein, selbst kreative Modeentwürfe an der Figur zu zeichnen? Dieser Kurs behandelt verschiedene Schwerpunkte: Ausgehend von der Vermittlung wichtiger allgemeiner zeichnerischer Grundlagen, z. B. dem bildhaften „Begreifen" der Figur im Akt als Basis, bis hin zum Festhalten erster Ideen und dem Zeichnen von Mode. Ziel ist es, zeichnerische Fähigkeiten zu vertiefen und sich intensiv und künstlerisch im Modedesign auszuprobieren. Der Kurs ist auch als zeichnerische Vorbereitung für ein (Mode-)Studium geeignet, und beinhaltet wertvolle Tipps für Anfänger/-innen oder Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Papier mind. A3-Format, weicher Bleistift, Kohle oder Ähnliches, Modezeitschriften, Schere, Klebestift. Die Kosten für das Aktmodell (ca. 5 Euro) sind im Kurs an die Kursleiterin zu entrichten.
21.10. - 22.10., Mo., 9.30 - 13 Uhr / 9,3 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Zaspel,
Dipl.-Designerin/Modedesign, Illustratorin

I 22 049 W **Zeichnerisches Naturstudium im Botanischen Garten**

Die Natur bietet spannende Motive. Schwerpunkt dieses Workshops ist das Zeichnen von Pflanzen im intensiven Naturstudium. Ob zarte Blüten, dicke Knospen, samtige Blätter oder rissige Rinde mit dem Zeichenstift in die fabelhafte Welt des botanischen Gartens einzutauchen, macht nicht nur viel Freude sondern vertieft auch das zeichnerische Können.
Vermittelt werden außerdem wissenswerte Fakten zu Bildkomposition und der Darstellung von Räumlichkeit sowie Licht und Schatten. Im Ergebnis werden grafische (zeichnerische) Blätter auf der Basis eines fast meditativen Eintauchens in die Natur entstehen.
Je nach Wetter und jeweiliger Motiv-Vielfalt werden wir entweder in den Gewächshäusern oder in der Gartenanlage tätig sein. Bitte hierfür mitbringen: Papier ca. A3 und entsprechend große Zeichenunterlage, weiche Zeichenmaterialien wie Kohle, Rötel oder Bleistift sowie einen kleinen Hocker, Sitzkissen o. ä. Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen. Der Kurs ist auch als zeichnerische Vorbereitung für ein künstlerisches Studium geeignet.
Für die Gewächshäuser evtl. Eintrittsgeld beachten (4 Euro).
9.11., Sa., 10 - 14 Uhr / 5,3 Ustd. 15 EUR
Gewächshäuser Botanischer Garten der Universitätsklinik Leipzig, Linnéstraße 1
Botanischer Garten Susanne Zaspel,
Dipl.-Designerin/Modedesign, Illustratorin

I 22 051 W Wahrnehmungstraining - Zeichnen

An diesem Tag lernen Sie durch überraschende Übungen, Ihr Wahrnehmungsvermögen gezielt zu schärfen. Sie werden sichtbare Fortschritte in Ihren Zeichnungen machen und Ihre weitere künstlerische Entwicklung wird nachhaltig positiv beeinflusst. Die Übungen sind leicht und machen Spaß, dabei sind sie aufschlussreich und effektiv. Der Kurs ist besonders für Anfänger/-innen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch Wiedereinsteiger/-innen und Teilnehmer/-innen aus vorherigen Kursen sind herzlich willkommen.
Einfaches Papier A4 oder A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade bitte mitbringen. Für Lehrmaterial sind 1,50 Euro im Kurs zu entrichten.
5.10., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin/Grafikerin

I 22 053 W Zeichenkurs - Crashkurs für Einsteiger/-innen

Zeichnen können ist die Grundlage für die Malerei, und Zeichnen ist erlernbar. Sie erfahren und üben erste grundlegende Regeln zu Bildaufbau, Horizontlinie, Fluchtpunkten und Perspektive. Dabei werden diverse Hilfsmittel und -techniken wie Objektsucher, Wischtechniken und Messtechniken zum Bildaufbau vorgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: verschiedene Bleistifte (von 2H - 4B), Radiergummi, Anspitzer, Zeichenpapier (einfaches Druckerpapier reicht aus)
17.9. - 22.10., Di., 19 - 21.15 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin/Grafikerin

I 22 055 W Zeichen- und Malkurs - Komposition für Einsteiger/-innen

In diesem Kurs lernen Sie, wie machtvoll die Komposition für ein Bild ist und nähern sich diesem spannenden Thema auf unterschiedlichen Wegen. Schritt für Schritt entwickeln Sie spielerisch ein größeres Verständnis für bildkünstlerische Grundlagen, sodass Sie mit mehr Souveränität Ihre Bilder gekonnter gestalten. Schwerpunkte sind: Entwicklung von Bildideen, Vereinfachung und Weglassung von Details, Variationen eines Themas, Kontraste, Atmosphäre, Lichtwirkungen. Motive können z. B. eigene Fotos, Vorlagen aus der Kunstgeschichte oder auch Skizzen sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bleistifte (von HB - 4B), knetbares Radiergummi, Farben Ihrer Wahl, z. B. Acryl- oder Ölfarben, Pinsel, Zeichenpapier, Malpappen / Leinwände
29.10. - 3.12., Di., 19.15 - 21.30 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin/Grafikerin

I 22 057 W Zeichen- und Malkurs - Porträt für Einsteiger/-innen

Im Kurs lernen Sie, wie man spannende Porträts zeichnen und malen kann und bauen in kleinen Schritten Ihre Erfahrungen und Kenntnisse gezielt aus. Sie lernen Grundlegendes zum Aufbau des Kopfs, schärfen Ihre Wahrnehmung in Detailstudien. Sie probieren verschiedene Techniken und Materialien aus. Schwerpunkte sind: Proportionen, Anatomie, räumlicher Aufbau, Farbe des Inkarnats, Ausdruck, persönlicher Stil. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bleistifte (von HB - 4B), knetbares Radiergummi, Farben Ihrer Wahl, z. B. Acryl- oder Ölfarben, Pinsel, Zeichenpapier, Malpappen / Leinwände. Für Lehrmaterial sind 1,50 Euro im Kurs zu entrichten.
14.1. - 4.2., Di., 18.15 - 21.15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin/Grafikerin

I 22 059 W **Zeichenkurs - Das Porträt**

Im Mittelpunkt dieses Zeichenkurses steht das Zeichnen nach Modell. Schwerpunkte sind Anatomie, Proportionen und Formenzusammenhänge des menschlichen Körpers und der Physiognomie sowie grafische Möglichkeiten der künstlerischen Umsetzung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Zeichenmaterial (Papier A2, Bleistift, Kohle) bitte mitbringen. Modellkosten sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.

16.9. - 2.12., Mo., 19.10 - 20.40 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mathias Perlet, Dipl.-Maler

Porträt - Workshop

Der Workshop lädt dazu ein unter fachkundiger, individueller Korrektur, am Vormittag einen genaueren Blick auf das eigene Gesicht (Spiegel mitbringen) zu werfen, um die Elemente eines Gesichts zu studieren und am Nachmittag dann, anhand eines Anderen (Porträtmodell) das Erkannte anzuwenden und ein Porträt zu zeichnen. Die Zeichnung ist das Mittel dieses Workshops, wobei je nach persönlichen Vorlieben die Grenzen zur Malerei offen stehen. Die Auseinandersetzung mit dem Selbst-/Porträtierten wird sich in einem steten Wechsel von genauem Hinsehen, Erkennen und bildnerischem Umsetzen bewegen. Empfohlene Materialien: weißer und brauner/grauer A3/A2 Zeichenkarton, Bleistifte 2B, 4B, Radiergummi und Knetradiergummi, weiße Pastellkreide, sowie bei Bedarf andere Materialien nach eigener Wahl. Modellgeld ist zusätzlich im Kurs zu entrichten, ca. 4 Euro.

I 22 063 W **Porträt - Workshop**

9.11., Sa., 10.30 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

I 22 065 W **Porträt - Workshop**

25.1., Sa., 10.30 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

I 22 067 W **Zeichnen und Malen von Apfel bis Porträt**

Der Kurs bietet für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse ein erstes Kennen lernen von zeichnerischen und malerischen Techniken und vermittelt dabei Grundkenntnisse zu bildnerischen Grundlagen wie Perspektive, Komposition, Proportion und Farblehre. Erste Zeichen- und Malfertigkeiten werden an verschiedenen Bildgegenständen und Motiven (Stillleben, Landschaft, Porträt, menschliche Figur) ausprobiert. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte 2B/4B, Knetradiergummi, ca. 1,50 Euro für Lehrmaterial. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

19.9. - 30.1., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10., 19.12., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Hartmann, Dipl.-Maler, Grafiker

I 22 069 W **Kunst kommt von Können**

Ein gutes Bild kann erst entstehen, wenn die Möglichkeiten und Voraussetzungen bewusst sind und auch erlernt werden. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der bildkünstlerischen Gestaltung und will die Teilnehmenden befähigen, diese in Zeichnung und Malerei umzusetzen und anzuwenden. Themen und Schwerpunkte sind Farblehre, Perspektive, Stillleben, Landschaft, Porträt und Figur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Zum ersten Termin Zeichenblock (Karton A3), verschiedene Bleistifte (HB und 2B), Knetgummi, Spitzer und vorhandenes Material mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

4.11. - 20.1., Mo., 17 - 19.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

Malerei - Grafik
Sie haben die Möglichkeit, sich die Grundlagen des bildnerischen Gestaltens und seine verschiedenen Techniken (Bleistift, Kohlezeichnungen, Aquarell, Acryl, Ölfarben usw.) anzueignen und diese weiterführend selbstständig anzuwenden und zu vertiefen. In diesem Kurs mit Werkstattcharakter wird individuell auf die Teilnehmer/-innen eingegangen. Es wird eine kontinuierliche, intensive Arbeit angestrebt, für die Vorkenntnisse willkommen, aber nicht unbedingt erforderlich sind.
Papier (A3), Bleistift (4B), Knetradiergummi bitte mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

I 22 073 W **Malerei - Grafik**
24.9. - 28.1., Di., 16 - 18.15 Uhr / 48 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 29.10., 24.12., 31.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

I 22 075 W **Malerei - Grafik**
24.9. - 28.1., Di., 18.15 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 29.10., 24.12., 31.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

I 22 081 W **Malerei - Grafik**
25.9. - 29.1., Mi., 17 - 19.15 Uhr / 48 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 20.11., 25.12., 1.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

I 22 083 W **Malerei - Grafik**
25.9. - 29.1., Mi., 19.15 - 21.30 Uhr / 48 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am Kein Kurs am 20.11., 25.12., 1.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

I 22 085 W **Einführungskurs Aquarellmalerei**
Anliegen des Kurses ist es, die materialeigenen Möglichkeiten der Aquarellmalerei anhand ihrer Grundtechniken praktisch zu erfahren und gezielt mit bildnerischen Übungen zu verbinden. Das Verständnis für Kompositionen, Farbe und Form wird ebenso erweitert, wie Phantasie und Ideenfindung. Im Mittelpunkt stehen die räumliche Vorstellungskraft und das Gefühl für Stimmungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Malunterlage, Aquarellblock A3, Farben eigener Wahl, Wassergefäß, Palette, zwei Rundhaarpinsel (Nr. 6 und 12)
16.9. - 2.12., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mathias Perlet, Dipl.-Maler

I 22 087 W **Malen mit Pastellkreiden**
Im Kurs werden Stillleben, Landschaften und Porträts mit Pastellkreide (weich) und Ölpastellkreide angefertigt. Neben der Einführung in die Maltechnik werden grundlegende Kenntnisse zu bildkünstlerischen Gestaltungslehren vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Zum ersten Termin Zeichenblock (Karton A3), verschiedene Bleistifte (HB und 2B), Knetgummi, Spitzer und vorhandenes Material mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
16.9. - 14.10., Mo., 17 - 19.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

I 22 089 W **Aquarell- und Pastellmalerei - Einführungskurs**

Im Kurs werden die Grundtechniken der Aquarellmalerei an Beispielen nach der Natur geübt. Es entstehen Stillleben, Landschaften und abstrakte Formen. Neben den Aquarelltechniken wird Bezug auf die Acryltechnik genommen. Die Pastellkreide dient als gute und interessante Ergänzung von Aquarellen oder auch als eigenständige Technik für Malerei vor der Natur. Während der aktiven malerischen Betätigung werden auch die theoretischen Grundlagen der bildnerischen Gestaltung vermittelt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5) mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

5.11. - 21.1., Di., 17 - 19.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR

Kein Kurs am 24.12., 31.12.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

I 22 091 W **Aquarell intensiv am Wochenende**

An einem Wochenende werden die grundlegenden Aquarelltechniken und deren Kombination vermittelt und angewandt. Sie erhalten Kenntnisse über die Verwendung der Materialien, Wirkung von Farben und den Bildaufbau. Zusätzlich wird auf geeignete Mischtechniken (z. B. Pastellkreide oder Tusche) hingewiesen und es werden Tipps für ein gelungenes Bild gegeben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bleistift, Aquarellfarben, Aquarellpapier (bis DIN A 3), Pinsel, Napfpalette, Mallappen oder Küchenpapier bitte mitbringen. Material wird auch gegen Kostenerstattung im Kurs (ca. 10 Euro) zur Verfügung gestellt.

19.10. - 20.10., Sa., 10 - 16 Uhr, So., 10 - 13 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Hillmann, Malerin

I 22 095 W **Wasser, Himmel und Bäume in der Landschaft**

Im Kurs beschäftigen Sie sich mit grundlegenden Prinzipien bildkünstlerischer Gesetzmäßigkeiten anhand der Landschaftsmalerei. In Bleistift-Zeichnungen und in Malerei mit Wasserfarben (Aquarell, Acryl, Temperafarbe sind möglich) werden verschiedene Wasserlandschaften, Bäume, Himmel und Wolken in atmosphärischen Bildern erarbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5) mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

16.9. - 14.10., Mo., 19.15 - 21.30 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

I 22 097 W **Blumen- und andere Stillleben**

Im Kurs beschäftigen Sie sich auch anhand von Reproduktionen mit grundlegenden Prinzipien bildkünstlerischer Gesetzmäßigkeiten bei der Gestaltung von Stillleben. Sie lernen mit Aquarell- und Acrylfarben Bildkompositionen von Blumen mit einfachen Gegenständen und in ungewöhnlichem Terrain zu gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5) mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

17.9. - 15.10., Di., 17 - 19.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

I 22 103 W **Malen wie Bob Ross® - Landschaften: Berge am Meer und See im tiefen Wald - Deep forrest lake**

Schritt für Schritt gemeinsames Malen nach der Bob-Ross-Nass-in-Nass-Ölmaltechnik. Vom ersten Pinselstrich an malen wir Untergrund, Hintergrund und das Motiv nach den jeweiligen thematischen Schwerpunkten des Workshops. Sie werden Ihr eigenes Gemälde mit nach Hause nehmen. Mit der erworbenen und eingeübten Technik können Sie nach diesem Workshop Ihre eigenen Motive Erfolg versprechend auf die Leinwand bringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie bringen lediglich „Malkittel", Küchenrolle aus Papier und Baby-Öltücher sowie evtl. Essen/Trinken mit.
Benötigte Materialien (Farben, Pinselreiniger, Pinsel, Spachtel, Staffelei, usw. inkl. Leinwand) werden zur Verfügung gestellt. Dafür sind 50 EUR zusätzlich im Kurs zu entrichten.
7.12. - 8.12., Sa., 9 - 17.30, So., 8 - 13.30 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Günter Petzoldt, Bob Ross zertifizierter Instructur (CRI)

2

I 22 107 W **Farben des Frühlings**

Welche Farben hat der Frühling? Sie gehen auf malerische Erkundung und erhalten eine Einführung in die Techniken der Malerei mit Wasserfarben sowie Hinweise zur Bildgestaltung. Ziel des Workshops ist es, Ihr individuelles Frühlingsbild zu gestalten und Anregungen für kreative Beschäftigung mit der Malerei zu erfahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Wasser-, Acryl- und/oder Aquarellfarben, Zeichen- oder Aquarellpapier (bis DIN A 3), Pinsel, Napfpalette, Mallappen oder Küchenpapier. Materialien können auch im Kurs erworben werden (ca. 5 - 10 Euro).
18.1., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Hillmann, Malerin

I 22 109 W **Farben des Südens**

Das Licht über dem Meer, Agaven am Strand - gerade der Süden bietet eine Fülle an malerischen Eindrücken. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit unter der fachlichen Anleitung eines erfahrenen Malers Ihren Urlaub auf künstlerische Weise zu verlängern und in stimmungsvolle, gekonnte Bilder umzusetzen. Realistische Landschaftsmotive und Urlaubsbilder können ebenso Thema sein wie Abstraktionen. Technik und Bildmotiv können frei gewählt werden. Gern können Sie auch eigene Bildprojekte mitbringen, um sich sachkundig beraten zu lassen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: eigene Fotos, Reisebilder, Skizzen, Aquarell-, Acryl- oder Ölfarben, Papier, Malpappen / Leinwände, Pinsel, Palette oder Teller, Mallappen
28.9. - 29.9., Sa., 10.30 - 16 Uhr, So., 10.30 - 14 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jürgen Strege, Dipl.-Designer, Maler, Bildhauer

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Fit bleiben

können Sie mit unseren Entspannungs-, Bewegungs-, Fitness- und Gesundheitskursen. Diese finden Sie ab Seite 146.

I 22 113 W **Workshop Eitempera**

Lassen Sie sich an diesem Wochenendworkshop zu einer spannenden Entdeckungsreise in die Welt der Pigmente einladen. Schwerpunkte sind: Einführung in die Maltechnik, das Herstellen der Eitempera nach klassischem Rezept, Farblehre, Aspekte der Bildkomposition. Erleben Sie, wie samtig die Oberfläche eines Eitemperabildes sein kann und wie leicht Sie einen schnellen und dabei handwerklich sehr soliden Einstieg in die Malerei finden können. Gern können Sie auch Malfarben zusätzlich mitbringen und die klassische, wirkungsvolle Mischtechnik kennen lernen. Die Arbeitsprozesse können dabei sehr effizient beschleunigt werden und sind auch für Anfänger/-innen leicht durchzuführen. Sie können auch eigene Motive umsetzen und erhalten dabei individuelle Unterstützung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Kohle, Zeichenblock, Knetradiergummi. Schmale und breite Flachpinsel, Rundpinsel, Bildträger wie Malpappen, Leinwände etc. Wichtig: Wasserglas, kleine Gläser mit Schraubverschluss, Mallappen, Eierkarton. Eventuell vorhandene Materialien wie Pigmente, Ölfarben und Terpentin können ebenfalls gern mitgebracht werden. Für Pigmente, Bindemittel, Malpappen, Lehrmaterial ist ein Unkostenbeitrag von 10 EUR im Kurs zu entrichten.

12.10. - 13.10., Sa., 10.30 - 16 Uhr, So., 9.30 - 13.45 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin/Grafikerin

I 22 115 W **Farbe intensiv**

An einem Kompakt-Wochenende dreht sich alles um Farbe: Kompositions- und Farblehre, Farbkontraste, Farbharmonien, Farbperspektive, monochrome Bildgestaltungen, Arbeiten mit lasierenden und deckenden Farben. Themen sind je nach individuellem Wunsch Landschaft, Stillleben, Interieur. Der Kurs bietet die Möglichkeit, mit verschiedenen Mal-Materialien zu experimentieren, Grundsätzliches zu technischen Aspekten des Bildaufbaus zu erfahren (Verlaufstechniken, Lasurtechniken, Weißhöhungen etc.). So lernen Sie zum Beispiel, wie Sie ein Bild in Lasurtechnik effizient aufbauen und können es am Sonntag mit nach Hause nehmen. Wenn Sie möchten, können Sie auch eigene Arbeiten mitbringen, um sie individuell im Kurs zu besprechen und Tipps und Anregungen zu erhalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, Acrylfarben, Papier, Malpappen, Pinsel, Palette oder Teller, Mallappen oder Küchenpapier, eventuell Skizzenheft und Bildpostkarten Für Arbeitsmaterial ist ein Betrag von 3,50 Euro zusätzlich zu entrichten.

25.1. - 26.1., Sa., 10.30 - 16 Uhr, So., 9.30 - 13.45 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin/Grafikerin

I 22 117 W **Experimentelle Acrylmalerei**

Neben der Erarbeitung von bildkünstlerischen Gesetzen wie Farblehre, Komposition, Bildaufbau werden im Kurs Themen gestaltet, die durch die Fantasie der Teilnehmer/-innen ausgearbeitet und umgesetzt werden und zu interessanten Ergebnissen führen sollen. Bei den Umsetzungsmöglichkeiten, die experimentellen Charakter haben dürfen, erhalten Sie unterstützende Erklärung und Begleitung durch den Kursleiter. Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Zum ersten Termin Zeichenblock (Karton A3), verschiedene Bleistifte (HB und 2B), Knetgummi, Spitzer und vorhandenes Material mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

4.11. - 20.1., Mo., 19.15 - 21.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

I 22 123 W NEU **Atelier vom Wolf - Malen im Künstleratelier**

Nicht jede Malerin und jeder Maler öffnet sein Atelier so weit, dass darin mit ihr oder ihm ein Malkurs stattfinden kann. In diesem Kurs können Sie genau das erfahren. In angenehmer und individueller Atelieratmosphäre mit dem Maler Wolf-Dieter Trümpler können Sie auf malerische Entdeckungsreise gehen. Der Kurs bietet Ihnen kein starres Programm, sondern möchte das bewusste Sehen und die Freude am Malen vermitteln - experimentierfreudig zu sein und sich ganz auf das Bild einzulassen. Individuelles Eingehen auf die Neigungen und Fähigkeiten der Teilnehmer/-innen ist dabei besonders wichtig, ohne die Vermittlung von Grundlagen des bildnerischen Gestaltens und seine verschiedenen Techniken zu vernachlässigen. Die angenehme, kommunikative und kreative Atelieratmospähre ist dabei genau die richtige Umgebung für einen fantasievollen Schaffensprozess.
Im Atelier ist alles vorhanden was benötigt wird. Kosten dafür nach Verbrauch. Sie können gern auch Ihre eigenen Materialien mitbringen.

30.9. - 16.12., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 40 Ustd. 120 EUR
Atelier vom Wolf, Windorfer Straße 50, 04229 Leipzig Wolf-Dieter Trümpler, Maler

2

Malerei- und Öl-Malkurs

Sie können sich mit verschiedenen Motiven in den Techniken der Ölmalerei (oder einer anderen Technik Ihrer Wahl) beschäftigen, nachdem in diesem Kleingruppen-Kurs die Grundkenntnisse zu Technik, Material etc. vermittelt wurden. Kursthemen sind u. a.: Perspektive, Bildkomposition, Farblehre, Landschaft und Porträt. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus, ist aber auch für Fortgeschrittene durch vielfältige freie und kontinuierliche Arbeitsmöglichkeiten gut geeignet. Auch eine Fortsetzung über weitere Semester ist vorstellbar. Vorhandenes Material sowie Papier A3, Bleistift B2 und Radiergummi bitte mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

I 22 129 W Malerei- und Öl-Malkurs
23.9. - 20.1., Mo., 14.45 - 17 Uhr / 42 Ustd. 144 EUR
Kein Kurs am 28.10., 18.11., 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

I 22 131 W Malerei- und Öl-Malkurs
23.9. - 20.1., Mo., 17 - 19.15 Uhr / 42 Ustd. 144 EUR
Kein Kurs am 28.10., 18.11., 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

Wolf-Dieter Trümpler, Malen

Malen ist Leben und Leben ist Malen. Seit meiner Jugend liebe ich das Zeichnen und Malen. Ich bin gelernter Chemielaborant und habe mich seitdem immer wieder in neuen Berufen ausprobiert. Vor fünf Jahren bin ich aus dem „angestellten/klassischen Berufsleben" ausgestiegen und widme mich ausschließlich dem bewussten Schauen und Malen. Auch Malen bedeutet für mich, immer wieder neu anzufangen – bei jedem einzelnen Bild. Mit meinen Bildern im lebendigen Gespräch sein. Spüren, was sie mir zu sagen haben, bis ich gefunden habe, was in mir klingt – oder auch etwas ganz Neues entdecke. Sich ganz auf sich und das Bild einlassen, wie in einem guten Gespräch. Auf diese Reise möchte ich meine Kursteilnehmer/-innen mitnehmen, sie auf ihrem Weg begleiten und auch mit ihnen im Gespräch sein. Dafür bietet mein gemütliches Atelier den passenden Rahmen. Bei einer guten Tasse Tee, einem Glas Wein und schöner Musik können wir uns alle Zeit der Welt dafür nehmen.

I 22 133 W **Malerei- und Öl-Malkurs**
23.9. - 20.1., Mo., 19.15 - 21.30 Uhr / 42 Ustd. 144 EUR
Kein Kurs am 28.10., 18.11., 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

I 22 135 W **Malerei- und Öl-Malkurs**
25.9. - 15.1., Mi., 14.45 - 17 Uhr / 42 Ustd. 144 EUR
Kein Kurs am 20.11., 25.12., 1.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

I 22 141 W **Freies Aktzeichnen und -malen I**
Von der Ganzkörperstudie zur experimentellen, freien Ausführung
Der Kurs ist für Anfänger/-innen, aber auch für bereits Geübtere geeignet. Begonnen wird mit genauen Figur- und Haltungsstudien vom männlichen und weiblichen Körper. Schrittweise gehen wir über zu komplizierten, ungewohnten Haltungen, zur Charakterisierung des Ausdrucks und der Figur im Raum.
Modellgeld max. 3 Euro pro Kurstermin ist zu Kursbeginn einmalig zusätzlich an den Kursleiter zu entrichten. Großes Zeichenpapier A2 oder Packpapierbogen, Zeichenkohle, Bleistifte HB und weich, Knetgummi, Klebeband mitbringen. Weitere Materialabsprache im Kurs.
17.9. - 15.10., Di., 19.15 - 21.30 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

I 22 143 W **Freies Aktzeichnen und -malen II**
Von der Ganzkörperstudie zur experimentellen, freien Ausführung
Der Kurs ist für Anfänger/-innen, aber auch für bereits Geübtere geeignet. Begonnen wird mit genauen Figur- und Haltungsstudien vom männlichen und weiblichen Körper. Schrittweise gehen wir über zu komplizierten, ungewohnten Haltungen, zur Charakterisierung des Ausdrucks und der Figur im Raum. Im zweiten Teil soll v. a. auch die Fantasie zu experimentelleren Darstellungen angeregt werden, wobei begleitende Musik hilfreich sein kann.
Modellgeld max. 3 Euro pro Kurstermin ist zu Kursbeginn zusätzlich an den Kursleiter zu entrichten. Großes Zeichenpapier A2 oder Packpapierbogen, Zeichenkohle, Bleistifte HB und weich, Knetgummi, Klebeband mitbringen. Weitere Materialabsprache im Kurs.
5.11. - 21.1., Di., 19.15 - 21.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 24.12., 31.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

I 22 145 W **Akt - Menschliche Figur**
Dieser Kurs ist konzipiert für Interessent/-innen am ganzheitlichen Aktzeichnen und -malen. Unter künstlerischer Fachanleitung werden Sie anhand verschiedener Modelle den menschlichen Körper studieren und künstlerisch gestalten. Es werden Mal- und Zeichentechniken besprochen und erklärt. Eine Fortführung über weitere Semester ist möglich.
Modellgeld (ca. 30 Euro) ist zu Kursbeginn einmalig zusätzlich an die Kursleiterin zu entrichten. Vorhandenes Zeichenmaterial bitte mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.
10.10. - 23.1., Do., 17.25 - 19.40 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Kein Kurs am 31.10., 21.11., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

Aktmalerei - Wochenendworkshop
Der Workshop bietet in konzentrierter Form die Möglichkeit der bildnerischen Aktdarstellung der menschlichen Figur. Am ersten Abend entstehen Studien nach den Modellen in unterschiedlichen Posen und verschiedenen Techniken. Am zweiten Tag haben Sie die Möglichkeit ebenso mit Modell intensiv an Bildern in der Technik Ihrer Wahl zu arbeiten, wobei Sie individuelle Korrekturen erhalten.
Am ersten Tag empfohlene Materialien: Zeichenpapier A3 oder größer, Bleistifte (2B/4B), Radiergummi, weiterhin alle selbst gewählten Zeichen- und Malmaterialien bitte mitbringen. Modellgeld (ca. 12 Euro) ist zusätzlich im Kurs zu entrichten.

I 22 147 W **Aktmalerei - Wochenendworkshop**
15.11. - 16.11., Fr., 17 - 21.30, Sa., 10.30 - 16.30 Uhr / 14 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

I 22 149 W **Aktmalerei - Wochenendworkshop**
31.1. - 1.2., Fr., 17 - 21.30, Sa., 10.30 - 16.30 Uhr / 14 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

I 22 153 W NEU **Linolschnitt - Jahreskalender 2014**
Ein selbst gestalteter Jahreskalender ist ein besonders persönliches und kreatives Geschenk, das das ganze Jahr über präsent bleibt. Mit Hilfe der Linolschnitt-Technik wird ein individuelles Motive in A4 Größe für jeweils ein eigenes A3 großes Kalenderplakat entstehen. Hierbei können Sie die ausdrucksstarken, graphischen Vorteile des Linolschnitts, wie Kontrast, Flächig- und Farbigkeit, kennen und anwenden lernen. Bitte mitbringen: eigene Motiv-Ideen, A3-Papier für Probedrucke. Weiteres Material wird zur Verfügung gestellt. Kosten dafür (12 Euro) sind im Kurs zusätzlich zu entrichten.
8.11. - 9.11., Fr., 17 - 21, Sa., 11 - 17 Uhr / 13,3 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Josefine Will, Kunstpädagogin

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

... Kurs nehmen!

können Sie auch in allen Bürgerämtern der Stadt Leipzig.

Hier liegen unsere Programme aus.
Hier können Sie Ihre Anmeldung abgeben.

Fotografie, Video, Film

HINWEIS
Für alle Fotokurse ist aufgrund der Praxisanteile das Vorhandensein einer Kamera erforderlich. Wenn Sie jedoch noch keine besitzen, so sollten Sie mit dem Kauf bis zum Kursbeginn warten, denn bei evtl. Kursausfall können gegenüber der VHS keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden. Film- und Fotomaterial sind je nach Bedarf ebenfalls selbst mitzubringen bzw. wird gegen verbrauchsabhängige Kostenerstattung im Kurs zur Verfügung gestellt. Hinzukommen können je nach Kurs Entwicklungs- und Vergrößerungs- oder Druckkosten. Auch für mögliche Exkursionen - in Leipzig oder der näheren Umgebung - können (Fahrt)Kosten anfallen.

Schwarz-Weiß-Fotografie - Filme und Bilder in der Dunkelkammer selbst entwickeln und vergrößern

Schwarz-Weiß-Fotografie mit Film und Papierbildern ist individuell und klassisch. Die Kurse vermitteln Ihnen das notwendige Wissen von der Aufnahme mit der analogen Kamera über die Filmentwicklung bis hin zum fertig vergrößerten Bild. Es werden sowohl die fotooptischen und fotografischen Grundbegriffe und Gestaltungsmittel wie Blende, Verschlusszeit, Belichtung, Tiefenschärfe usw. sowie die Schwerpunkte der Laborarbeit wie Film-, Papier- und Chemikalienauswahl, Filmentwicklung, Vergrößerungen als Übersichten und Details, partielles Belichten / Nachbelichten, Abwedeln, Retusche usw. vermittelt.

I 23 003 W Schwarz-Weiß-Dunkelkammer - Basiskurs
Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Einführung in die Aufnahmetechnik mit der analogen Kamera: Blende, Verschlusszeit, Belichtung, Tiefenschärfe, richtige Filmauswahl, Motivauswahl, erste Aufnahmen, Einführung in die Schwarz-Weiß-Laborarbeit in Kleingruppen, Papier- und Chemikalienauswahl, Filmentwicklung, Vergrößerungen als Übersichten und Details.
Zusätzlich sind Kosten für Fotomaterialien im Kurs verbrauchsabhängig zu entrichten. Analoge Kamera erforderlich. Bei der Anmeldung unbedingt gewünschte Gruppe angeben, da im Labor in einer Kleinstgruppe (drei Teilnehmende) gearbeitet wird. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich, bitte zum ersten Termin mitbringen.
Theorie: 10.10., 17.10., Do., 17 - 18.30 Uhr für alle drei Gruppen,
danach weiter vom 24.10. - 21.11., Do. Praxis im Labor je nach Gruppe:
1. Gruppe 16.30 - 18 Uhr; 2. Gruppe: 18 - 19.30 Uhr; 3. Gruppe: 19.30 - 21 Uhr 75 EUR
Kein Kurs am 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiene Müller, Fotografiekursleiterin

I 23 005 W Schwarz-Weiß-Dunkelkammer - Grundkurs
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im analogen Fotografieren und Grundkenntnissen der Schwarz-Weiß-Laborarbeit (wie im Basiskurs beschrieben). Schwerpunkte sind das individuelle Entwickeln und Vergrößern; Tipps und Tricks im Labor: Belichten / Nachbelichten, Abwedeln usw., Retusche; Negative und Positive werden jeweils besprochen. Es besteht die Möglichkeit, das Fotolabor auch außerhalb der Kurszeiten zu nutzen. Zusätzlich sind Kosten für Fotomaterialien im Kurs verbrauchsabhängig zu entrichten. Analoge Kamera erforderlich. Bei der Anmeldung unbedingt gewünschte Gruppe angeben, da im Labor in einer Kleinstgruppe (drei Teilnehmende) gearbeitet wird. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich, bitte zum ersten Termin mitbringen.
Theorie: 5.12., Do., 17 - 18.30 Uhr für alle drei Gruppen,
danach weiter vom 12.12. - 23.1., Do. Praxis im Labor je nach Gruppe:
1. Gruppe 16.30 - 18 Uhr; 2. Gruppe: 18 - 19.30 Uhr; 3. Gruppe: 19.30 - 21 Uhr 77 EUR
Kein Kurs am 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiene Müller, Fotografiekursleiterin

I 23 007 W **Schwarz-Weiß-Fotografie - Licht und Schatten**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Fotografieren (Aufnahme) und im angewandten Bereich (Schwarz-Weiß-Fotolaborarbeit mit Film- und Bildentwicklung).
Licht und Schatten: Zwei Dinge, die gegensätzlicher nicht sein können. Gerade deshalb sind sie für die Schwarzweiß-Fotografie geschaffen. Ziel soll es sein, verschiedene Stimmungen mit viel oder wenig vorhandenem Licht fotografisch festzuhalten und die eigenen Ideen kreativ umzusetzen. Motive sind nicht nur in der Natur fast grenzenlos vorhanden, auch Porträtaufnahmen (Low-Key, High-Key), Stillleben oder abstrakte Strukturen sind in besonderen Lichtsituationen sehr reizvoll. Mit Fotoexkursion (Ort und Termin nach Absprache im Kurs). Den Abschluss des Kurses bildet die Gestaltung einer Ausstellung. Für die Teilnehmer/-innen besteht die Möglichkeit, das Fotolabor auch außerhalb der Kurszeiten zu nutzen.
Zusätzlich sind Kosten für Fotomaterialien im Kurs verbrauchsabhängig zu entrichten. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich. Bei der Anmeldung unbedingt gewünschte Gruppen angeben, da im Labor in einer Kleinstgruppe (drei Teilnehmer/-innen) gearbeitet wird. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich.
Theorie: 25.9., Mi., 17 - 18.30 Uhr für alle drei Gruppen,
danach weiter vom 2.10. - 18.12., Do. Praxis im Labor je nach Gruppe:
1. Gruppe: 16.30 - 18 Uhr; 2. Gruppe: 18 - 19.30 Uhr; 3. Gruppe: 19.30 - 21 Uhr 137 EUR
Kein Kurs am 20.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiene Müller, Christian Pracht, Fotografiekursleiter

Semesterkurs Handwerk Fotografie in zwei Teilen

Für alle, die mit ihren Fotos nicht zufrieden sind oder/und mehr über fototechnische bzw. bildgestalterische Grundlagen sowie die Funktionsweise der Kamera erfahren möchten, bietet dieser zweiteilige Semesterkurs eine Kombination aus Theorie und Praxis. Konzipiert ist dieser Kurs idealerweise im Verbund beider Teile. Wer sich lieber mit der Theorie vor der Praxis beschäftigt, sollte zunächst Teil I und danach Teil II besuchen. Umgekehrt ist es ebenso möglich, wobei dann aber Teil I, erst wieder im nächsten Semester angeboten wird. Zu Kursbeginn ist noch keine Kamera erforderlich. Keine Laborarbeit oder digitale Weiterverarbeitung im Kurs.

I 23 011 W **Handwerk Fotografie - Teil I**

Einführung in die optisch-physikalischen Grundlagen der konventionellen und digitalen Kameratechnik wie beispielsweise Belichtung, Blendenwahl, Fokussierung, Objektiv, Filter und Kunstlicht. Übungsaufgaben, Bildbesprechungen eigener Aufnahmen und eine Exkursion optimieren die praktische Arbeit.
Zusätzliche Kosten für individuelles Fotomaterial und Fotoarbeiten einplanen.
19.9. - 21.11., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Exkursion am 19.10., Sa., 14 Uhr, Treff und Thema werden im Kurs abgestimmt
Kein Kurs am 3.10., 24.10., 31.10.,
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Rohr, Dipl.-Ing.

I 23 013 W **Handwerk Fotografie - Teil II**

Vermittlung von Kenntnissen über fotografische Aufnahme- und Speichermedien, einiger Regeln der Bildgestaltung; insbesondere Tipps zur Motivgestaltung in klassischen Genres der Fotografie, speziell Architektur, Landschaft, Porträt, Makrobereich sowie Kunstlicht. Hinweise zu Archivierung, Präsentation, Veröffentlichung und zu rechtlichen Aspekten runden den Kurs ab. Übungsaufgaben, Bildbesprechungen eigener Aufnahmen und eine Exkursion optimieren die praktische Arbeit. Zusätzliche Kosten für individuelles Fotomaterial und Fotoarbeiten einplanen.
5.12. - 6.2., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Exkursion am 18.1., Sa., 14 Uhr, Treff und Thema werden im Kurs abgestimmt
Kein Kurs am 19.12., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Rohr, Dipl.-Ing.

I 23 001 W **Semesterauftakt: Mitmachangebot Fotografie**
Wenn Sie Lust haben, sich mit Digitalfotografie zu beschäftigen und eventuell einen Fotokurs zu besuchen, dann können Sie zum Semesterauftakt mit unserem Kursleiter Herrn Hagelüken auf Schnupperkurs gehen.
8.9., So., 11 - 12 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotografiekursleiter

I 23 017 W **Einstieg in die Fotografie**
Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Fotografie für alle, die schnell und einfach besser fotografieren möchten. Im Zentrum steht die Freude am Bild. Gestaltung und Bildaufbau, Kreativität und Komposition sind somit die Hauptinhalte. Etwas Technik gehört insoweit dazu, wie sie für bessere Bilder unbedingt nötig ist. Außerdem sollten Sie nach dem Kurs die Betriebsanleitung Ihrer Kamera (alle Kameratypen möglich) und die vielen Programmautomatiken leichter verstehen. Alle Fachausdrücke werden anschaulich erklärt, alle Einstellungen an der eigenen Kamera (soweit wie an der Kamera möglich) eingeübt. Am Ende gibt es auch noch Zeit für die Besprechung Ihrer Fotos.
Zusätzliche Kosten für individuelles Fotomaterial und Fotoarbeiten einplanen.
24.9. - 12.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotografiekursleiter

I 23 019 W **Fotografie kreativ**
Meine Fotos sind ganz gut, aber eigentlich fotografiere ich immer dasselbe. Kennen Sie das auch? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ganz einfach wieder frische Anregungen brauchen. Das Ziel ist es, neue Ideen zu entwickeln und damit die Motivation zu erhalten. Die Freude an Ihrer Ausdrucksform darf nicht verloren gehen. Künstler verfolgen Konzepte. Wie erstellt man ein solches Konzept für sich selbst? Wo und wie finde ich meine Themen? Wir entwickeln für jeden Teilnehmenden ein individuelles Konzept für eine Bilderfolge. Die Bilder werden bis zum Ausdruck von der Gruppe begleitet mit Anregungen und Tipps. Höhepunkt ist eine Ausstellung der Arbeiten in der Volkshochschule am letzten Tag.
Eigene Fotoausrüstung bitte mitbringen.
23.9. - 25.11., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotografiekursleiter

I 23 023 W **Digitale Fotografie - Grundlagen**
Besitzen Sie eine neue Digitalkamera und möchten mehr zu Bedienbarkeit und Einstellungsmöglichkeiten erfahren? Im Workshop haben Sie die Gelegenheit, durch praktische Beispiele ihre Kamera besser kennen zu lernen und am Kursende zu wissen, wann man gut mit der Programmautomatik arbeiten kann und wann die manuelle Kameraeinstellung von Vorteil ist.
Bitte mitbringen (falls vorhanden): Kamera mit Kamerahandbuch, Stativ, eigene Fotos für die Bildbesprechung.
25.1. - 26.1., Sa., 10 - 16 Uhr, So., 10 - 14 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfgang Eschenhagen, Dipl. Grafik-Designer

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Praktische Digitalfotografie mit Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras
Der Kurs ist für Einsteiger/-innen ohne technische und fotografische Vorkenntnisse konzipiert. Sie lernen die Funktionen und Einstellmöglichkeiten Ihrer digitalen Kamera (keine Kompaktkamera ohne manuelle Einstellmöglichkeit) zu nutzen. Funktionen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfeeinstellungen, ISO, Weißabgleich werden ebenso behandelt wie deren praktischen Umsetzung. Außerdem gibt es Empfehlungen für praktisches Zubehör sowie Tipps zum Umgang mit Speicherkarten. Ziel des Kurses ist die sichere Bedienung Ihrer Kamera, auf schwierige Motivsituationen zu reagieren und die Grundprogrammierung Ihrer Kamera auf Ihre Bedürfnisse einzustellen.
Bitte mitbringen: Eigene Kamera (bitte bei Anmeldung Kameratyp bzw. Kamerabezeichnung angeben), soweit vorhanden entsprechendes Zubehör (z. B. Stativ, Wechselobjektive, Blitz, Filter) und 5 Euro für Lehrmaterial

I 23 025 W **Praktische Digitalfotografie mit Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras**
27.11. - 4.12., Mi., 18.45 - 21 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Groß, Einzelhandelskaufmann (Foto, Kino, Optik) mit Zusatzqualifikation Fotografie

I 23 027 W **Praktische Digitalfotografie mit Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras**
8.1. - 15.1., Mi., 18.45 - 21 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Groß, Einzelhandelskaufmann (Foto, Kino, Optik) mit Zusatzqualifikation Fotografie

Einführung in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera
Der Kurs „Einführung in die Fotografie mit digitaler Spiegelreflexkamera" bietet allen Anfängern die Möglichkeit, sich mit ihrer Kamera und deren Funktionsweise vertraut zu machen. Die Funktionen und Möglichkeiten werden verständlich erläutert und anhand von Übungen intensiv vertieft. Eigene digitale Spiegelreflexkamera und eigene Fotos (am zweiten Kurstag) bitte mitbringen.

I 23 029 W **Einführung in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera**
28.9. - 29.9., Sa., 10 - 16 Uhr, So., 10 - 14 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfgang Eschenhagen, Dipl. Grafik-Designer

I 23 031 W **Einführung in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera**
12.10. - 13.10., Sa., 10 - 16 Uhr, So., 10 - 14 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfgang Eschenhagen, Dipl. Grafik-Designer

Digitale Spiegelreflexfotografie - Aufnahmepraxis
Im Mittelpunkt steht das praktische Arbeiten (Aufnahme) mit der digitalen Spiegelreflexkamera. Die Grundlagen der Fotografie, wie Blendeneinstellung, Verschlusszeit oder Weißabgleich, werden gemeinsam erarbeitet und während der zwei Fotoexkursionen am Samstag (eventuelle Eintrittsgelder einplanen) praktisch umgesetzt. Abschließend erfolgt eine Auswertung und Fehlerbesprechung am Notebook, jedoch ohne digitale Bildbearbeitung.
Bitte digitale Spiegelreflexkamera (keine Kompaktkamera, oder Kamera ohne SLR) mit Bedienungsanleitung sowie vorhandene Objektive mitbringen.

I 23 035 W **Digitale Spiegelreflexfotografie - Aufnahmepraxis**
26.9., 10.10., Do., 18 - 20 Uhr, VHS (Einführung / Auswertung),
28.9., 5.10., Sa., 9 - 13 Uhr, Exkursion (Treffpunkt nach Absprache) / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bürger, Pressefotograf

I 23 037 W **Digitale Spiegelreflexfotografie - Aufnahmepraxis**
14.11., 28.11., Do., 18 - 20 Uhr, VHS (Einführung / Auswertung),
16.11., 23.11., Sa., 9 - 13 Uhr, Exkursion (Treffpunkt nach Absprache) / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bürger, Pressefotograf

I 23 039 W **Digitale Spiegelreflexfotografie - Aufnahmepraxis**
23.1., 6.2., Do., 18 - 20 Uhr, VHS (Einführung / Auswertung),
25.1., 1.2., Sa., 9 - 13 Uhr, Exkursion (Treffpunkt nach Absprache) / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bürger, Pressefotograf

I 23 045 W **Digitalfotografie - Urlaubsfotografie**
Sie planen eine Kulturreise oder haben historische Orte fotografisch dokumentiert?
In der analogen Fotografie waren wir konfrontiert mit 36 Bildern pro Film. Heute passen auf eine Speicherkarte tausende von Bildern. Im Workshop lernen Sie den Umgang mit großen fotografischen Datenmengen, Grundlagen der Bildbearbeitung und Methoden der Bildbetrachtung. Schwerpunkte sind: Wie finde ich ein Motiv?, Arbeiten mit Vorder-, Mittel-, Hintergrund, Perspektive, Bildwirkung und Bildaussage gestalten, Bildauswahl, Reportagefoto.
Digitalkamera, eigene Urlaubsfotos und wenn vorhanden, gern auch Laptop bitte mitbringen.
4.10. - 6.10., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 16, So., 10 - 13 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfgang Eschenhagen, Dipl. Grafik-Designer

I 23 051 W **Praxiskurs Nachtfotografie**
Nachtfotos, speziell in der Stadt aufgenommen, sind äußerst attraktiv. Allerdings gelingen sie nicht immer auf Anhieb. Deshalb erörtern wir beim ersten Treffen die technischen Probleme. Viele praktische Tipps helfen, diese zu lösen. Die neuen Kenntnisse werden bei der Foto-Exkursion über den Weihnachtsmarkt mit seinem Lichtspiel praktisch umgesetzt und geübt. Zum dritten Termin analysieren wir die dort entstandenen Fotos und sprechen über Lösungen zu aufgetretenen Problemen.
Bitte mitbringen: Kamera und ggf. Stativ und Blitzgerät
26.11. - 10.12., Di., 17 - 20 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Exkursion Weihnachtsmarkt am 3.12., Di., 17 Uhr Treff vor Breuninger-Passage
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotografiekursleiter

I 23 053 W **Praxiskurs Blitzfotografie**
Fast jeder Fotograf hat einen Blitz und fast jeder Fotograf weiß über Probleme mit dem Gerät zu berichten. Hier setzt unser Praxiskurs an. Was kann ich überhaupt von meinem eingebauten Blitz erwarten, wie kann ich mit einfachen Mitteln bessere Blitzfotos machen? Viele Tipps und deren praktische Einübung, erweiterte Möglichkeiten die ein zusätzliches Blitzgerät bietet und zum Abschluss Erfahrungsaustausch, Analyse und mögliche Problemlösungen zu den mitgebrachten Fotos erwarten die Teilnehmer/-innen.
Bitte mitbringen: Kamera und ggf. Blitzgeräte
7.1. - 28.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotografiekursleiter

I 23 055 W **Wie setze ich Kinder ins Bild?**

Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben: Blumen, Steine und Kinder, so sagt ein Sprichwort. Angesprochen werden sowohl Eltern, Großeltern, aber auch Erzieher/-innen, Tagesmütter und alle, die im Beruf oder privat Kinder fotografieren, denn der Workshop beschäftigt sich damit, wie es am besten möglich ist, das wunderbar Besondere von Kindern fotografisch wieder zu geben. Es werden sowohl die künstlerischen Möglichkeiten (z. B. Bildgestaltung, Weitergabe der Kamera an das Kind) als auch die technischen (u. a. Perspektive, Aufnahmemodus) beleuchtet. Im Anschluss daran werden wir mitgebrachte Bilder besprechen und Entwicklungspotenziale herausarbeiten.
Bitte eigene Fotos und, wenn vorhanden, Digitalkamera mitbringen.
9.11., Sa., 10 - 17 Uhr / 9 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfgang Eschenhagen, Dipl. Grafik-Designer

I 23 057 W **Praxiskurs Porträtfotografie**

Das Porträt ist immer schon die „Königsdisziplin" der Fotografie. Dieser Praxiskurs richtet sich an alle Interessierte, die sich grundlegend in das Thema einarbeiten wollen, nicht (!) an professionelle Fotografen. Sie werden in technische und gestalterische Fragen eingewiesen. Danach folgt ein Fotoshooting mit einem Fotomodell. Im letzten Teil werden wir die Bilder auswerten, genauso alle sich aus dem Shooting ergebenden Fragen und Probleme.
Zusätzliche Kosten für individuelles Fotomaterial und Fotoarbeiten sowie Modellgeld einplanen.
6.1. - 20.1., Mo., 17.45 - 21.30 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotografiekursleiter

I 23 059 W **Porträtfotografie und Photoshop CS2**

Adobe stellt die Vollversion Photoshop CS2 kostenlos und inklusive Seriennummer als Download bereit. Sie erhalten kompaktes Grundlagenwissen, um die wichtigsten Funktionen aus Photoshop im fotografischen Alltag nutzen zu können. Inhaltlich arbeiten wir zum Thema Porträtfotografie. Schwerpunkte sind: Grundlagen Porträtfotografie, die Arbeitsoberfläche von Photoshop, Korrektur von Helligkeit und Kontrast, Farbkorrektur, Retusche mit Photoshop, Arbeiten mit Ebenen, Bilder für Web und E-Mail optimieren.
Eigene Porträtfotos, USB-Stick für das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop CS2 und für das digitale Handbuch zu Photoshop CS2, Digitalkamera und Laptop bitte mitbringen.
22.11. - 24.11., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 16, So., 10 - 13 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfgang Eschenhagen, Dipl. Grafik-Designer

I 23 061 W **Praxiskurs zur Einführung in die digitale Fotografie und in die digitale Bildbearbeitung mit GIMP**

Den Kursteilnehmer/-innen werden grundlegende Kenntnisse über die Möglichkeiten der Digitalfotografie mit ihren eigenen Kameras vermittelt. In einer anschließenden Fotoexkursion machen die Teilnehmer/-innen mit ihren eigenen Kameras Aufnahmen von verschiedenen Objekten. Dabei werden sie beraten. Sie nutzen die verschiedenen Möglichkeiten ihrer Kameras. Im dritten Teil werden die Bilder an den eigenen Notebooks gemeinsam ausgewertet und Fehler korrigiert. Die Teilnehmer/-innen erhalten dafür das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP. Die Bearbeitung erfolgt gemeinsam und unter Anleitung.
Die eigene Digitalkamera mit Handbuch, das eigene Notebook mit Maus (mit CD-Laufwerk und USB-Anschluss zum Kopieren der Bilder), 2 Euro für die Programm-CD mit dem Bildbearbeitungsprogramms GIMP, Installationshinweisen und Beispielbildern. Die Teilnehmer/-innen sollten ein Kartenlesegerät mit USB-Kabel mitbringen, um die Bilder von der Kamera auf das Notebook zu kopieren, bzw. das Überspielkabel der Kamera Am Sonnabend findet im Kursverlauf eine Exkursion statt. Diese beginnt und endet in der Volkshochschule. Die mitgebrachten Notebooks werden in der Zeit der Exkursion im Kursraum eingeschlossen.
26.10., Sa., 9 - 14.15, 28.10., Mo., 18 - 21 Uhr / 11 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dipl.-päd. Volker Erdmann, Diplompädagoge

I 23 065 W **Einführung in das kostenlos Bildbearbeitungsprogramm GIMP**

Im Kurs lernen die Teilnehmer/-innen das Programm installieren, es für sich persönlich einzurichten und mit dem Programm zu arbeiten. Dabei werden Beispieldateien genutzt, die gemeinsam bearbeitet werden. Schwerpunkte sind: die Arbeitsoberfläche von GIMP, GIMP einrichten, Laden und Speichern von Bildern, Werkzeugkasten kennen lernen, Dateien laden, das Bildfenster, Menüs kennen lernen, Speichern, Drucken und Schließen von Dateien, Bild bearbeiten, Ebenendialog, Farbkorrekturen.
Bitte mitbringen: Eigenes Notebook mit Maus und DVD-Laufwerk und/oder USB-Anschluss, USB-Stick mind. 1 GB, 2 Euro für Programm-CD mit Übungsbildern und Hinweistexten.
4.12. - 11.12., Mi., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dipl.-päd. Volker Erdmann, Diplompädagoge

Einführung in die fotografische Lichtmalerei (Lightpainting)

Durch räumliche Bewegung einer oder mehreren Lichtquellen, ein- oder mehrfarbig, bei Dunkelheit vor der Kamera und Nutzung der Langzeitbelichtung ergeben sich interessante und äußerst variable Bildkompositionen. Diese können als eine Art Kunst oder auch nur zur eigenen Freude betrieben werden. Lightpainting erfreut sich in den USA großer Beliebtheit.
Sie lernen die richtige Handhabung Ihrer digitalen Kamera (Voraussetzung: manuelle Einstellmöglichkeit der Zeit, mind. 30 Sekunden), die notwendige Ausrüstung und die verschiedenen gestalterischen Möglichkeiten der Lichtmalerei. Der Kurs ist auch für Anfänger /-innen geeignet.
Bitte mitbringen: eigene Kamera (bitte bei Anmeldung Kameratyp bzw. Kamerabezeichnung angeben), soweit vorhanden entsprechendes Zubehör (z. B. Stativ, Weitwinkelobjektiv, externer Blitz, Lichtquelle, z. B. LED-Lampen, Knicklichter etc.) und Schreibzeug. Auf Wunsch kann Lehrmaterial für 2,50 Euro im Kurs erworben werden.

I 23 071 W **Einführung in die fotografische Lichtmalerei (Lightpainting)**
6.11., Mi., 18.45 - 21 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Groß, Einzelhandelskaufmann (Foto, Kino, Optik) mit Zusatzqualifikation Fotografie

I 23 073 W **Einführung in die fotografische Lichtmalerei (Lightpainting)**
29.1., Mi., 18.45 - 21 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Groß, Einzelhandelskaufmann (Foto, Kino, Optik) mit Zusatzqualifikation Fotografie

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

I 23 075 W **Werkzeugkoffer HDR-Fotografie - künstlerische Inszenierung von Licht und Schatten in der Digitalfotografie**

Ein neues Spezialgebiet innerhalb der digitalen Fotografie hat sich in den letzten Jahren aufgetan. Es besticht durch brillante Schärfentiefe, Kontraststärke und die unverkennbare surrealistische Wirkung auf den Betrachter. Hierbei spricht man von der sogenannten HDR-Fotografie bzw. dem High-Dynamic-Range-Image. Die künstlich, beinah schon gemäldeartige Wirkung einer solchen Fotografie wird durch den Detailumfang und der Darstellung der normalen Fotografie eingefangen und durch surrealen Kontrastumfang erweitert. Der Workshop Werkzeugkoffer HDR-Fotografie lädt zur praktischen Umsetzung des eigenen HDR-Bildes ein. Schritt für Schritt werden die Teilnehmer/-innen in der praktischen Umsetzung von Aufnahme bis hin zur Bearbeitung begleitet. Teure Software oder Hardware ist nicht erforderlich.
Digitalkamera, Speicherkarte und Laptop zur Bildbearbeitung bitte mitbringen.
Zum Kurstermin am Samstag findet eine Exkursion in der Leipziger Innenstadt statt. Die Bildbearbeitung erfolgt inhaltlich getrennt nach Teilnehmenden mit Spiegelreflexkamera mit Belichtungsreihenoption (Termin Bildbearbeitung: Belichtungsreihen) und Digitalkamera ohne diese Funktion (Termin Bildbearbeitung: Digitalbild).
Bitte bei Anmeldung angeben, welcher Termin für die eigene Bildbearbeitung infrage kommt.
19.9., Do., 18 - 20.15 (Einführung),
21.9., Sa., 16 - 20.30 (Exkursion),
26.9., Do., 19 - 21.15 (Bildbearbeitung Belichtungsreihen),
27.9., Fr., 19 - 21.15 Uhr (Bildbearbeitung „OneShot -HDR") 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elisa Häntschel, Marketingspezialistin/Produktfotografie

I 23 077 W NEU **Eigenen Fotoblog erstellen**

Der Kurs wendet sich an Hobby-Fotografen, welche Ihre Bilder und die dazugehörigen Geschichten im Internet veröffentlichen möchten. Sie erlernen einen eigenen Blog für Hobby-Fotografen aufzubauen und individuell zu gestalten. Mittels Gratis-Zugang zum Content Management System „WordPress" wird Ihnen vermittelt, wie der eigene Blog aufgebaut werden kann, wie Bilder und Texte eingebunden werden und somit mit Freunden und Bekannten ausgetauscht werden können. Schritt für Schritt entsteht Ihre Seite im Internet und dies auch ohne tiefgreifende Programmierkenntnisse. Der Kurs wendet sich an Hobby-Fotografen, welche Ihre Bilder und die dazugehörigen Geschichten im Internet veröffentlichen möchten.
Bitte mitbringen: Notebook, Bilder für die Veröffentlichung auf einem Speichermedium (USB) im jpeg-Format
4.11., Mo., 6.11., 13.11., Mi., 18.11., Mo., jeweils 18 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elisa Häntschel, Marketingspezialistin/Produktfotografie

I 23 103 W **Filmworkshop: Kamera**

Praxisorientierter Kameraworkshop für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene. Es wird mit digitalen Spiegelreflex und Full-HD Camcordern gearbeitet. Die Hauptfrage lautet: Wie gestalte ich ein professionelles, filmisches Bild? Wir beschäftigen uns mit Einstellungsgrößen, dem Filmlook, Interviewsituationen, Fehlerquellen und der Bildauflösung / Storyboard. Zum Schluss konzipieren und drehen wir mit mehreren Kameras eine eigene Filmszene.
28.9., Sa., 10 - 17 Uhr, Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7,
29.9., So., 10 - 14 Uhr, Cinemabstruso-Büro, Siemringstraße 20, 04177 Leipzig / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Karl-Friedrich König, Filmemacher

I 23 105 W **Filmworkshop: Schnitt**

Praxisorientierter Schnittworkshop für Einsteiger und Fortgeschrittene. Nach einer Einführung ins Schnittprogramm widmen wir uns den verschiedenen künstlerischen und handwerklichen Schnitttechniken (Jumpcut, Matchcut, Parallelmontage etc.). Wir werden außerdem eine Filmszene drehen und diese schneiden. Dabei beschäftigen wir uns auch mit Audioschnitt, Titelgestaltung, dem Einsatz von Musik und visuellen Effekten.

Möglichst eigenen Laptop mitbringen.

16.11., Sa., 10 - 17 Uhr, Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7,
17.11., So., 10 - 14 Uhr, Cinemabstruso-Büro, Siemringstraße 20, 04177 Leipzig / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Karl-Friedrich König, Filmemacher

I 23 107 W **Filmworkshop: How to make a movie?**

Ferienkurs für Jugendliche

Zuerst schreiben wir ein eigenes Drehbuch und suchen Kostüme und Requisiten aus. Dann drehen wir den Film mit professionellen Kameras. Und zuletzt schneiden wir den Film und benutzen dazu Filmmusik eurer Wahl. Dabei lernt ihr, was man bei der Kameraführung beachten muss, ihr bekommt die wichtigsten Drehbuchtipps und erhaltet einen Crahskurs im Filmeschneiden. Am Ende des Workshops hat jede/r seinen eigenen Film auf DVD!

Möglichst eigenen Laptop mitbringen.

17.2. - 19.2., Mo. bis Mi., 10 - 15 Uhr / 20 Ustd. 42 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Karl-Friedrich König, Filmemacher

2

Karl-Friedrich König, Film

Ich arbeite als Filmemacher, Regisseur und Medienpädagoge. Seit mehr als zehn Jahren drehe ich Kurz- und Langspielfilme, die auf Festivals und in Programmkinos aufgeführt werden. Dabei führe ich nicht nur Regie, sondern schreibe auch die Drehbücher und schneide die Filme. Meine Erfahrung mit der Kamera habe ich als Kameraassistent und bei Auftragsarbeiten für Firmen, Künstler und Vereine gesammelt. Neben meiner Arbeit als Filmregisseur und Werbefilmer arbeite ich seit Jahren im medienpädagogischen Bereich mit Schülern und Erwachsenen in Sachsen und Thüringen. Ich leite außerdem gemeinsam mit Tilman König die Filmgruppe Cinemabstruso, mit der wir jährlich ein Filmfestival in Leipzig veranstalten.

Plastisches Gestalten

Bitte beachten Sie auch die Angebote im Bereich 7.1 (Grünau) und Bereich 7.2 (Paunsdorf).

HINWEIS
Für die Kursarbeit in allen Kreativkursen wird zusätzliches Material benötigt. Die Kosten dafür sind von den Teilnehmenden zusätzlich selbst zu tragen. Die Angaben in der Kursausschreibung sind dabei Cirka- bzw. Mindestangaben. Wird Material zur Verfügung gestellt, so sind die Kosten dafür an die Kursleiter/-innen direkt zu entrichten. Sollten Teilnehmerarbeiten in der VHS oder an anderen Kursorten aufbewahrt oder ausgestellt werden, so übernimmt die VHS dafür keine Haftung. Die eventuelle zusätzliche Abholung von Kursarbeiten nach Kursende obliegt den Teilnehmer/-innen und muss im Kurs individuell vereinbart werden sowie zeitnah nach Kursende erfolgen.

I 24 103 W **Kleinode aus Silber**
Sie können in diesem Kurs Silberschmuckstücke ganz nach Ihren Vorstellungen in einer gut ausgestatteten Goldschmiedewerkstatt herstellen. Sie erhalten Anregungen und Beratung und erlernen grundlegende und spezielle Techniken des Gold- und Silberschmiedehandwerkes, die dem intendierten Kleinod ins Leben verhelfen. Die Magie des kreativen Prozesses der Schmuckherstellung wird Sie in ihren Bann ziehen, egal ob Sie eigene Entwürfe bereits mitbringen oder sich im Kurs erst inspirieren lassen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte an entsprechende (Arbeits-)Kleidung denken. Material und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. 5 Euro für Hilfsstoffe und 2 bis 3 Euro pro Gramm 925er Silber (nach Marktpreis) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.
8.11. - 10.11., Fr., 17 - 20.30 Uhr, Sa., 10 - 16 Uhr, So., 10 - 15.30 Uhr / 20 Ustd. 69 EUR
Schmelzpunkt Ost,
Kippenbergstraße 24 EG, 04317 Leipzig
Annett Hopfe,
Dipl.-Produktdesignerin

I 24 107 W NEU **Schmuckemail**
In diesem Kurs werden in kreativer Werkstattatmosphäre Anregungen für den Umgang mit den Materialien Schmuckemail und Kupfer vermittelt. Ob Jugendlicher oder Erwachsener, Anfänger oder Fortgeschrittener - hier sind alle willkommen, die gern ihre Ideen verwirklichen wollen. Neugier und Experimentierfreude, der selbstständige und kreative Umgang mit den erlernten Techniken sind erwünscht. Der Kursleiter steht mit fachkundigen Tipps und Hilfestellungen bereit, um Sie dabei zu unterstützen.
Bitte Arbeitskleidung mitbringen. Kosten für Emailfarben und Kupferblech nach Bedarf.
6.12. - 8.12., Fr., 17 - 20.30 Uhr, Sa., 10 - 16 Uhr, So., 10 - 15.30 Uhr / 20 Ustd. 69 EUR
Schmelzpunkt Ost,
Kippenbergstraße 24 EG, 04317 Leipzig
Hans Bagehorn,
Dipl.-Metallgestalter, Grafiker

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Gestalten mit Natur- und anderen Materialien

Osterkurs verpasst? Eine alte sorbische kunsthandwerkliche Tradition ist zu jeder Jahreszeit aktuell: Ostereier in Wachsbatiktechnik
Tipps und Tricks zum Anfertigen von Sorbischen Ostereiern gibt es in diesem Kurs. Sie erfahren, wie Gänsefedern zugeschnitten werden, um die typischen Muster aufzutragen, woraus die Wachsmischung besteht und wie man damit umgeht, welche Rolle Stecknadeln spielen, wie Eier eingeteilt und vorgezeichnet werden, worauf man beim Färben achten muss und wie die Eier fachmännisch ausgepustet werden. In einem kurzen Video wird der Ablauf bildlich dargestellt, auf Informationsblättern gibt es Anregungen für die verschiedenen Muster und Ornamente.
Das gesamte Material wird im Kurs bereitgestellt, Kosten je Ei 70 Cent. Werkzeugbenutzung inklusive.

I 24 203 W **Osterkurs verpasst? Eine alte sorbische kunsthandwerkliche Tradition ist zu jeder Jahreszeit aktuell: Ostereier Wachsbatiktechnik**
11.10., Fr., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kornelia Thor

I 24 205 W **Osterkurs verpasst? Eine alte sorbische kunsthandwerkliche Tradition ist zu jeder Jahreszeit aktuell: Ostereier Wachsbatiktechnik**
14.10., Mo., 9 - 12 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kornelia Thor

I 24 211 W **Herbstliche Floristik**
Der Herbst hat seine eigenen Reize: ein Fülle an Früchten, leuchtende Farben und natürlich Laub. Aus diesen und anderen Naturmaterialien fertigen Sie Arrangements in verschiedenen Formen, die den Hebst in das Haus holen. Vor allem das Straußbinden kann im Kurs gelernt werden.
Bitte Gartenschere oder Obstmesser mitbringen. Material wird gestellt. Kosten sind nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.
1.10., Di., 16 - 18.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

I 24 213 W **Von O(ktober) bis O(stern) - pfiffige Gestaltungsideen für Balkonkasten und Co. sowie Kranz für Tisch oder Wand aus Trockenmaterial**
Die Gestaltung eines Balkonkastens kann sehr spannend sein und sollte in der kalten Jahreszeit nicht nur aus Tanne und Heide bestehen. Es werden die Grundlagen zur Balkonkastenbepflanzung vermittelt. Des Weiteren erhalten Sie Tipps und Ideen wie man den Kasten entsprechend der Jahreszeit mit wenigen Handgriffen und einem kleinen Geldbeutel umgestalten kann. Außerdem fertigen Sie einen Herbstkranz mit den Früchten der Natur. Sie lernen die Grundlagen zur Gestaltung eines Strohkranzes sowie die dafür notwendigen Naturmaterialien kennen.
Bitte Klebepistole sowie Klebestifte, Holzbrett als Arbeitsunterlage, Gartenschere, Messer mitbringen. Material wird gestellt (Kosten ca. 6 bis 9 Euro) sind nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.
12.10., Sa., 10 - 12.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Anders, Fachberaterin Floristik (Kreisverband Leipzig Westsachsen e. V.)

I 24 215 W **Ohne Kerze, ohne Kugel - Weihnachtsgesteck geht auch a(A)nders**

Die Weihnachtszeit ist für uns eine ganz besondere Zeit. Wir schmücken unsere Wohnungen besonders für das wichtigste Fest des Jahres. Es wird ein Gesteck mit einem Adventskranz gestaltet. Bewusst ersetzen wir die klassischen Teile wie große Kugel und Kerze durch andere weihnachtliche Elemente. Nachdem die Grundlagen der Gesteckgestaltung und des Kranzbindens vermittelt wurden fertigen wir das Weihnachtsgesteck inklusive des Kranzes. Sie erhalten am Kursende eine schriftliche Zusammenfassung zum Thema Gesteckgestaltung.
Bitte Gartenschere, Messer, Holzbrett als Arbeitsunterlage mitbringen. Material wird gestellt (Kosten ca. 6 bis 10 Euro) sind nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.

16.11., Sa., 10 - 12.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Anders, Fachberaterin Floristik (Kreisverband Leipzig Westsachsen e. V.)

Adventsfloristik

Aus Bindegrün und diversem Naturmaterial fertigen Sie Adventsschmuck in verschiedenen Techniken. Angeboten werden sowohl traditionelle Kränze und Gestecke als auch moderne Werkstücke.
Bitte Gartenschere oder Obstmesser mitbringen. Material wird gestellt. Kosten sind nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.

I 24 219 W **Adventsfloristik**
26.11., Di., 13.30 - 15.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

I 24 221 W **Adventsfloristik**
26.11., Di., 16 - 18.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

I 24 223 W **Adventsfloristik**
30.11., Sa., 10 - 12.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

I 24 225 W **Adventsfloristik**
30.11., Sa., 13 - 12.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

I 24 229 W **Weihnachten raus - winterliche Ruhe rein**

Nachdem der Tannenbaum „Knut" zum Opfer gefallen ist, suchen wir die winterliche Ruhe in den eigenen vier Wänden. Es wird ein Gesteck mit Holz und Schnittware welches bis zu Ostern seine Gültigkeit hat gefertigt. Wir kombinieren Trocken- und Nassfloristik. Sie erhalten am Kursende eine schriftliche Zusammenfassung zum Thema Gesteckgestaltung und Schnittware.
Bitte Gartenschere, Messer mitbringen. Material wird gestellt (Kosten ca. 6 bis 10 Euro) sind nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.

11.1., Sa., 10 - 12.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Anders, Fachberaterin Floristik (Kreisverband Leipzig Westsachsen e. V.)

I 24 231 W **Herziges - Florales zum Valentinstag**
Auf der Basis verschiedener Naturmaterialien z. B. Heu, Moos, Reisig und Buchsbaum fertigen wir Herz- (und auch gerne andere) Formen, die als Grundlage eines floralen Werkstückes dienen. Diese können austauschbar mit Frisch- oder Trockenblumen bestückt werden und als Dekoration oder Geschenk zum Valentinstag dienen.
Bitte Gartenschere oder Obstmesser mitbringen. Material wird gestellt. Kosten sind nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.
12.2., Mi., 16 - 18.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

I 24 241 W **Semesterauftakt: Mitmachangebot Origami**
Wenn Sie Lust haben, sich kreativ zu beschäftigen und sich gern einmal von der Origamikunst inspirieren lassen möchten, dann können Sie zum Semesterauftakt mit unserer Kursleiterin Frau Kötz auf Schnupperkurs gehen.
8.9., So., 11 - 12 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

I 24 243 W **Traditioneller Origami-Mix**
Im Kurs erhalten Sie einen Einblick in traditionelles Origami in seiner gesamten Komplexität. Dabei erfahren Sie auf faszinierende Weise, wie aus einfachen Papierbögen kleine Kunstwerke entstehen, die u. a. zum Verpacken von Geschenken, zur Aufbewahrung kleiner Dinge oder einfach nur zum daran Erfreuen dienen. Wir widmen uns dabei zunächst modularen Objekten, die aus einzelnen Elementen zu komplexen Gebilden, wie z. B. Schachteln oder Sterne, verbunden werden. Dafür benötigen Sie weder Schere noch Leim. Im Weiteren wird es um das Erlernen der komplizierteren Falttechniken von so genannten „Einblattobjekten" gehen, woraus dann aus einem einzelnen Blatt Papier z. B. filigrane Blüten entstehen werden. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits erste Erfahrungen mit Origami erlangt haben.
Bitte mitbringen: quadratische Blätter (Origamipapier) in der Größe ca. 10 x 10 bis 15 x 15 cm, Falzbein. Material wird auch gestellt und steht gegen eine Gebühr zur Verfügung, ebenso Kopien von Faltanleitungen.
7.11. - 12.12., Do., 17.30 - 20 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

Weihnachtsorigami
Origami bezeichnet die alte japanische Kunst des Papierfaltens, die auch in Europa seit vielen Jahrzehnten immer neue Renaissancen erlebt. Im Workshop lernen Sie sowohl einfache, als auch raffinierte Falttechniken kennen und verwandeln die so entstandenen Grundmodule in kleine Kunstwerke zum Thema Weihnachten. So entstehen zum Beispiel wunderschöne Weihnachtssterne, die sich hervorragend zum Dekorieren von Wand, Fenster, Tür und Weihnachtsbaum, sowie für Weihnachtskarten und natürlich auch zum Verschenken eignen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Wenn vorhanden bitte quadratisches Faltpapier (z. B. Zuschnitte aus Werbeprospekten, Geschenkpapier, Origamipapier) ca. 10 x 10 bis 20 x 20 cm, Falzbein mitbringen. Material wird auch gestellt und steht gegen Gebühr zur Verfügung, ebenso Kopien von Faltanleitungen.

I 24 245 W **Weihnachtsorigami**
13.12., Fr., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

I 24 247 W **Weihnachtsorigami**
14.12., Sa., 9.30 - 12.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

I 24 251 W **Pergamentkunst - Workshop I**

Das Arbeiten und Gestalten mit Pergamentpapier ist eine alte und sehr vielseitige Kunst. Im Workshop I erlernen Sie die Grundtechniken (Nachzeichnen, Ziselieren, Perforieren, Schneiden), die Sie zur Gestaltung mit Pergamentpapier brauchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Vorhandene Materialien und Werkzeuge können mitgebracht werden. Materialien und Leihwerkzeug werden auch zur Verfügung gestellt und verbrauchsabhängig (ca. 10 Euro) im Kurs bezahlt.
19.10., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iris Schobes, Dozentin der Pergamano-Pergamentkunst

I 24 253 W **Pergamentkunst - Workshop II**

Anwendung der Grundkenntnisse (Vorkenntnisse im Nachzeichnen, Ziselieren, Perforieren und Schneiden müssen vorhanden sein) und farbliche Gestaltung (Dorsieren, Malen mit verschiedenen Tinten und Schablonieren). Sie fertigen damit verschiedene Gegenstände wie Karten, Bilder, Schachteln, Lesezeichen, Windlichter, Tischdekoration usw.
Vorhandene Materialien und Werkzeuge können mitgebracht werden. Materialien und Leihwerkzeug werden auch zur Verfügung gestellt und verbrauchsabhängig (ca. 10 Euro) im Kurs bezahlt.
16.11., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iris Schobes, Dozentin der Pergamano-Pergamentkunst

I 24 255 W **Marmorpapiere - eine alte Tradition**

Durch das Aufspritzen von Farben auf Tapetenleim in einer Schale und durch das Verziehen dieser Spritzer mit Kamm, Gabel oder Holzstab entstehen faszinierende Muster, die dann auf Papier übertragen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zu den Materialien wird in der Vorbesprechung informiert.
6.9., Fr., 17 - 17.45 Uhr, Vorbesprechung,
weiter: 14.9., Sa. und 15.9., So., 10 - 13 Uhr / 9 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Müller, Textilgestalterin

I 24 261 W **Semesterauftakt: Mitmachangebot Enkaustik**

Wenn Sie Lust haben, sich kreativ zu beschäftigen und sich gern einmal von der Wachsmaltechnik Enkaustik inspirieren lassen möchten, dann können Sie zum Semesterauftakt mit unserer Kursleiterin Frau Müller auf Schnupperkurs gehen.
8.9., So., 11 - 12 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Müller, Textilgestalterin

I 24 259 W **Enkaustik - Malen mit Wachs**

Eine abstrakte Gestaltungstechnik ist die freie Enkaustik. Durch Auftragen von Wachs und Verziehen mit dem Maleisen (kleines Bügeleisen) entstehen interessante Farbspielereien. Sie lernen die Technik kennen und können dann die Ergebnisse zu Bildern und Karten verarbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
5.11. - 19.11., Di., 17 - 19 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Müller, Textilgestalterin

I 24 257 W **Buchbinde-Workshop Hefte und Leporellos**

Einfach aber wirkungsvoll! In diesem Workshop sollen grundlegende buchbinderische Techniken wie die Schulstichheftung und die Leporellofalzung erlernt werden. Wir nähern uns dem Werkstoff Papier und experimentieren mit den verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten von Heften: ob mit kleinen Klappen, im Hardcover oder als Zwillingsheft. Auf Grundlage der Leporellofalzung fertigen wir kleine Fotobüchlein. Das Erlernen von buchbinderische Grundkenntnissen steht genauso im Mittelpunkt des Kurses wie die Freude am Tüfteln, Experimentieren und Gestalten. Das erlernte Repertoire soll es den Teilnehmern ermöglichen, eigene Ideen und kleine Geschichten auf einfache und trickreiche Weise in wirkungsvolle, buchbinderische Form zu bringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Schere, Cutter, Schneidmatte (wenn vorhanden), Bleistift, Geodreick / Stahllineal, Falzbein, Schürze, Marmeladenglas, Rund- und/oder Flachpinsel. Weiteres Material wird zur Verfügung gestellt. Die Kosten dafür (ca. 8 bis 10 Euro, je nach Verbrauch) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.
23.11. - 24.11., Sa., 10 - 17.30, So., 10 - 13 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Patrizia Meinert, Buchbinderin

2

Textiles Gestalten, Mode, Nähen

I 24 307 W **Gewebte Bilder**

Sie erlernen am Tischwebrahmen das klassisch-gebundene Weben und verbinden es mit dem freien Weben. Schwerpunkte sind: Entwurfsarbeit, Kettfadenberechnung, Bespannen des Rahmens (Tischwebrahmen mitbringen, kann aber auch bei der Kursleiterin ausgeliehen werden), Weben von Farbstreifen und Musterkanten, Gobelin weben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, weißes A4 Papier und Rechenkästchenpapier, Buntstifte, Schere, Wolle unterschiedlicher Stärken und Farben
9.1. - 13.2., Do., 17 - 19 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Müller, Textilgestalterin

I 24 311 W **Bildhaftes Filzen**

Filzen einmal anders: Im Kurs werden mit Hilfe der Filztechnik kleine Landschaften oder abstrakte Bilder entstehen. Das Gefilzte wird anschließend auf einem passenden Stoffuntergrund gestaltet und kann abschließend mit Stickgarn und Perlen verziert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Stoff für Untergrund, Schere, Filzwolle in verschiedenen Farben (kleine Mengen reichen), Stickgarn in passenden Farben, Perlen, Stecknadeln, Nähnadeln
17.9. - 1.10., Di., 17 - 19 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Müller, Textilgestalterin

I 24 313 W **Filzwerkstatt**

Kleine Einführung in das Filzhandwerk. Im Workshop werden dann die verschiedenen Techniken des Nass-Filzens erprobt. Nach individueller Vorliebe fertigen Sie kleine Schmuckstücke (Ketten, Blüten, Bilder, Handytasche) in ihren persönlichen Farben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte altes Handtuch mitbringen. Material wird zur Verfügung gestellt. Kosten dafür sind nach Verbrauch (ca. 5 bis 10 Euro) im Kurs zu entrichten.
26.10., Sa., 10 - 14.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

I 24 315 W **Filz fürs Fest**

Am Beispiel von Kugel, Fläche und Kordel erlernen Sie verschiedene Nassfilztechniken. Dabei entstehen weihnachtliche Accessoires bzw. Schmuck (Ketten, Ohrschmuck, Ringe) nach Ihren Wünschen als Dekoration bzw. Geschenk fürs Fest. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Geschirrtuch, Lappen, Schere, Stift, kleiner Eimer, ggf. Kernseife, für größere Werkstücke altes Bettzeug bitte mitbringen. Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.
9.11., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

I 24 317 W **Workshop Filzen**

Sie können ein Werkstück nach eigenen Vorstellungen herstellen, z. B. eine Tasche, eine Schale oder Schuhe in der Technik des Rundumfilzens. Sie haben ebenfalls die Möglichkeit, in der Technik des Nunofilzens (Wolle auf Seide) einen Schal anzufertigen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.
Geschirrtuch, Lappen, Schere, Stift, kleiner Eimer, ggf. Kernseife, für größere Werkstücke altes Bettzeug bitte mitbringen. Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.
18.1., Sa., 10 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

I 24 321 W **Patchwork - Einführung in die Handnähtechnik**

Patchwork ist eine alte Handarbeitstechnik, die in den letzten 20 Jahren wieder neu entdeckt wurde. Mosaikartig werden die Stoffteile aneinander gesetzt. Im Workshop werden Blöcke in verschiedenen Techniken erarbeitet wie: Nähen über Papier, Nähen auf Unterlagen und Applikationen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Nähzeug, Schere, Kreidestift, vorhandene Stoffreste. Material kann auch erworben werden.
23.9., Mo., 16 - 20.30 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

I 24 323 W **Patchwork- Grundkurs mit der Nähmaschine**

Patchwork ist eine alte Handarbeitstechnik, die in den letzten 20 Jahren wieder neu entdeckt wurde. Mosaikartig werden die Stoffteile aneinander gesetzt. Im Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Vielfältigkeit der Patchworktechniken sowie eine Einführung in Rollschneidetechnik und Nähmethoden anhand einfacher Blöcke mit der Nähmaschine sowie eine Einführung in das Quilten mit der Nähmaschine. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Nähzeug, Schere, vorhandene Stoffreste, wer möchte, eigene Nähmaschine. Material kann auch erworben werden.
30.9., Mo., 16.30 - 21 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

I 24 325 W **Patchwork-Spezialkurs - Bargello**

Bargello ist eigentlich eine Stickart, auch Florentiner Stickerei genannt. In der Patchworktechnik imitieren Bargello-Quilts diese Stickart. Durch verschiedene Baumwollstoffe in Abstufungen von hell bis dunkel entstehen neue Muster in Wellenbewegungen. Im Kurs einsteht ein Miniquilt (ca. 50 x 50 cm). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Schneidelineal, Rollschneider, Schneidematte (wenn vorhanden) Schreibzeug, Nähzeug, Schere, mindestens 10 Stoffstreifen in harmonisierenden Farben 4 - 6 cm breit, 1,10 m lang, Rückseite Stoff, Volumenvlies 50 x 50 cm (Material kann auch erworben werden). Wer möchte, kann die eigene Nähmaschine mitbringen.
18.11., Mo., 16 - 21.15 Uhr / 7 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

I 24 327 W **Patchwork-Spezialkurs - Sterne**

Über Jahrhunderte wurde der Stern zum beliebtesten Motiv in der textilen Gestaltung. Im Workshop arbeiten Sie auf Rastervlies und mit weihnachtlichen Stoffmotiven. Sie erhalten eine Einführung in die Rollschneidetechnik und die Gestaltung auf Rastervlies. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Nähzeug, Schere, zwei bis drei verschiedene weihnachtliche Stoffstreifen (ca. 20 cm x 1,10 m), Rückseitenstoff (50 x 50 cm). Das Rastervlies kann bei der Kursleiterin erworben werden.

3.12., Di., 16.30 - 21 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

I 24 329 W **Crazy-Patchwork**

In der Crazy-Patchwork-Technik geht es darum, mit Hilfe eines wasserlöslichen Vlieses und vorhandenen textilen Materialien neue textile Flächen zu schaffen. Dabei können diverse auch gebrauchte Stoffe, Kleidungsstücke, Wolle, Spitzen, Bänder usw. zum Einsatz kommen. So entstehen z. B. neue unverwechselbare Oberteile, Tücher, Schals, Gardinen und individualisierte Kleidungsstücke.
Bitte mitbringen: Diverse textile Materialien (Stoffe, Trikot, Wolle, Effektgarne, ausrangierte Kleidung, Reste), Schere, Bandmaß, Stecknadeln, Nähgarn und wenn vorhanden Nähmaschine, Rollschneider und Schneidmatte. Das Vlies kann bei der Kursleiterin erworben werden.

25.1., Sa., 10 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

I 24 333 W (NEU) **Siebdruck auf Textilien**

Sie können eigene Motive auf Ihre Lieblingskleidung drucken und stolz selbst designte T-Shirts und Beutel an Freunde verschenken. Sie erhalten einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Siebdruck-Technik. Bei der Umsetzung Ihrer kreativen Ideen werden Sie fachgerecht unterstützt.
Bitte mitbringen: Textilien zum Bedrucken; Motividеen in A4 (Skizzen oder digital auf USB-Stick oder auch Laptop bei Bedarf. Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt. Kosten dafür in Höhe von 15 Euro sind im Kurs zu entrichten.

4.10. - 5.10., Fr., 17 - 21 Uhr, Sa., 11 - 17.30 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Offene Siebdruckwerkstatt, Demmeringstraße 72, 04177 Leipzig Josefine Will, Kunstpädagogin

Josefine Will, Drucken, kreatives Gestalten, Upcycling

Ich habe Kunstpädagogik in Leipzig studiert und studiere gerade Kommunikationsdesign an der Burg Giebichenstein in Halle, um mich auch auf Illustration spezialisieren zu können. Seit einigen Jahren bin ich Teil einer Gruppe, die eine offene Siebdruckwerkstatt aufgebaut hat. Da mir Drucken viel Spaß macht und ich gern mit anderen Menschen gestalterisch arbeite, finde ich die Umsetzung kreativer Ideen spannend und wichtig. In Workshops ist es mir wichtig, dass die Teilnehmer/-innen mit Begeisterung neue Möglichkeiten entdecken, mit denen sie ihre Vorstellungen selbst verwirklichen können.

I 24 335 W (NEU) **Textildruck**
Im Kurs können Sie eine alte Handwerkskunst in Kombination mit modernen Druckstöcken wiederentdecken. Sie erlernen Stoffe ganz einfach zu bedrucken und stellen somit Ihre individuellen und nützlichen Unikate für Sie oder als begehrtes Geschenk her. Ihnen stehen eine Auswahl an Druckstöcken, sogenannte „Modeln" nach alten Originalen und nach modernen Entwürfen und verschiedene Druckfarben zur Verfügung. Ergänzt werden die Modeln noch durch Druckstöcke aus heutigen Materialien. Vorhandene Druckmotive: Tiere, Florales, Maritimes, Weihnachtliches, Buchstaben und Ornamente. Patchworkbegeisterte können Unikatstoffe herstellen und sie für Ihre spätere Arbeit nutzen. Es können verschiedene, vorgewaschene helle Textilen vor Ort erworben werden: Lavendel-, Brot-, Turnbeutel, kleine Tischdecken, Kissenbezüge, Babybodies, Baby- und Kinder-T-Shirts (Stückpreis von 3 bis 8 Euro).
Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, 10 Euro für Verbrauchsmaterialien, Geld für zu erwerbende Drucktextilien und / oder eigene gewaschene weiße bis helle Textilien aus Baumwolle oder Leinen
23.11. - 30.11., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Carmen Liebscher, Kreativkursleiterin

2

I 24 337 W (NEU) **Furoshiki-Workshop**
Furoshiki bezeichnet ein Tuch, das in Japan zur Verpackung von Geschenken, leichtem Gepäck oder auch der Mittagsmahlzeit verwendet wird. Im Zuge der Recyclingbewegung wird das Furoshiki auch bei uns interessant und ist zum beliebten Accessoire geworden.
Sie werden in die traditionelle, japanische Verpackungstechnik eingeführt. Sie lernen die Hintergründe dieser Praktik kennen und erlernen verschiedene Bindetechniken. Im Anschluss fertigen die Teilnehmer/-innen ein eigenes Furoshiki und gestalten es mit der japanischen Sticktechnik Sashiko. Sie sollten möglichst bereits einmal an einer Nähmaschine gesessen haben, benötigen aber lediglich Grundkenntnisse.
Bitte mitbringen: 60 cm Baumwollgewebe ohne Elastananteil einfarbig (z. B. blau), Nähgarn in entsprechender Farbe, Stoffschere, Stecknadeln, Stickgarn in kontrastierender Farbe (z. B. weiß), Sticknadeln, Stickrahmen
30.11., Sa., 9 - 16 Uhr / 9,3 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rebecca Löffler, Theaterwissenschaftlerin, Kostümbildnerin

I 24 341 W Workshop Klöppeln - traditionelles Handwerk selbst gestaltet
Klöppeln ist ein altes Kulturgut und eine traditionelle Handwerkstechnik und erlebt einen neuen Aufschwung. Sie können als Anfänger/-in Grundfertigkeiten im Klöppeln erlernen oder aber auch als Fortgeschrittene traditionelle oder fantasievolle Muster erarbeiten.
Bitte mitbringen: Klöppelsack und Ständer, acht bis zehn Paar Klöppel, Schere, Stecknadeln, 2,50 Euro für Arbeitsmaterial
12.10., 23.11., 14.12., Sa., 10 - 13 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Pampel, Dipl.-Lehrerin, Handarbeitslehrerin

I 24 345 W Häkeln für Anfänger/-innen
Die alte Handarbeitstechnik Häkeln ist wieder Trend! In diesem Kurs für Anfänger/-innen werden die Grundmaschenarten wie Luft- und Kettmaschen, feste Maschen und Stäbchen gelehrt. Weiterhin können sich die Teilnehmer/-innen kleine Projekte aussuchen, die im Kurs unter professioneller Begleitung fertiggestellt werden. So entstehen zum Beispiel Handytaschen, Platzsets oder Schals.
Bitte mitbringen: 1 Knäuel (50 g) 100 % Baumwolle und die passende Häkelnadel (zum Beispiel Schachenmayr Catania und Nadel 3,0) sowie 1 Euro für Kopien. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
21.9. - 5.10., Sa., 9 - 12 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kathrin Schmidt

I 24 347 W Häkeln für Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird den Teilnehmer/-innen gelehrt, wie sie die Grundmaschenarten in verschiedensten Mustern in Reihe und Runden zusammensetzen. Weiterhin wird Ihnen beigebracht, Anleitungen vollständig zu verstehen und nachzuarbeiten. Auch Spezialtechniken wie Tunesische Häkelei oder Gabelhäkelei können erlernt werden. Als Vorkenntnisse sollten Sie die Grundmaschenarten beherrschen.
Bitte mitbringen: 1 Knäuel (50 g) 100 % Baumwolle und die passende Häkelnadel (zum Beispiel Schachenmayr Catania und Nadel 3,0) sowie 1 Euro für Kopien. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
11.1. - 25.1., Sa., 9 - 12 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kathrin Schmidt

I 24 349 W Häkelworkshop - Weihnachtshäkelei

In diesem Workshop erlernen Sie das Häkeln von Tisch- und Baumschmuck unter professioneller Begleitung. Wenn Ihnen der Umgang mit der Häkelnadel nicht fremd ist, können Sie Ihr Heim bald wunderschön dekorieren oder kleine Schneeflocken und Sterne verschenken.
Bitte mitbringen: 1 Knäuel (50 g) 100 % Baumwolle in weiß oder rot und die passende Häkelnadel (zum Beispiel Schachenmayr Catania und Nadel 3,0). Weiterhin Filetgarn und die passende Häkelnadel 1,5 sowie 50 Cent für Kopien. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
30.11. - 7.12., Sa., 9 - 12 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kathrin Schmidt

I 24 351 W Häkelworkshop - Frühlingshäkelei

In diesem Workshop erlernen Sie das Häkeln von Blüten, lustigen Eierwärmern und Ostereiern unter professioneller Begleitung. Wenn Ihnen der Umgang mit der Häkelnadel nicht fremd ist, können Sie Ihr Heim bald wunderschön dekorieren oder kleine Frühlingsboten verschenken.
Bitte mitbringen: 1 Knäuel (50 g) 100 % Baumwolle in weiß, Reste von bunten Farben und die passende Häkelnadel (zum Beispiel Schachenmayr Catania und Nadel 3,0) sowie 50 Cent für Kopien. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
8.2. - 15.2., Sa., 9 - 12 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kathrin Schmidt

I 24 355 W Stricken für Anfänger/-innen

Sie möchten gern stricken lernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Im Strickkurs für Anfänger/-innen erlernen Sie die Grundlagen des Strickens wie Maschen aufnehmen, rechte und linke Maschen, Strickmuster, Maschen zu- oder abnehmen und das Abketten.
Bitte mitbringen: dicke Wolle und eine dazu passende Rundstricknadel (auf der Wolle ist die Nadelgröße angegeben)
9.10. - 6.11., Mi., 15.15 - 16.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Kein Kurs am 30.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kati Schäfer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

I 24 357 W Socken stricken

Die alte Handarbeitstechnik Stricken wird Ihnen unter fachlicher Anleitung weitergehend vermittelt: Sie lernen Socken selbst zu stricken. Voraussetzung: Strick-Kenntnisse oder Besuch des Anfängerkurses.
Bitte mitbringen: 5er-Set Sockenstricknadeln Größe 3, Wolle 6-fädig
9.10. - 13.11., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Kein Kurs am 30.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kati Schäfer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

I 24 363 W **Wie fertige ich (m)einen Modeschnitt? - Grundkurs**

Haben Sie Lust die eigenen Kreationen umzusetzen? Finden Sie selten ein Stück beim Shoppen, was richtig passt? Möchten Sie Ihren Berufswunsch im Mode- oder Bekleidungsbereich bekräftigen? Schwerpunkt des Kurses sind die Grundschnitte für Rock, Oberteil und Hose aus der Damenoberbekleidung, welche die notwendige Ausgangsbasis für Schnittvariationen bilden. Sie erfahren, welche Körpermaße Sie für das Erstellen der jeweiligen Grundschnitte benötigen und wie Sie diese an der Figur ermitteln.
Bitte mitbringen: A3-Block, Transparentpapier, H u. HB Bleistifte, Buntstifte, 30 cm Lineal, evtl. Kurvenlineale, Dreieck vorzugsweise Geodreieck, Zirkel, Klebeband (Malerkrepp), Schere, Taschenrechner, 1,50 Euro für Kopien
5.10., 12.10., 19.10., Sa., 10 - 13 Uhr, 9.10., 16.10., Mi., 18 - 21 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Muschter,
Dipl.-Designerin (FH) Modedesign, Herrenschneiderin

2

I 24 365 W **Aufbaukurs: Wie fertige ich (m)einen Modeschnitt? - Rock**

In diesem Kurs werden verschiedene Rockmodellierungen (Saumerweiterungen, Volants, Formbund) vermittelt. Mithilfe Ihrer Vorkenntnisse aus dem Grundkurs und den neu erlernten Modellierungen, erarbeiten Sie anschließend Ihren eigenen Rockmodellschnitt.
Bitte zum ersten Termin mitbringen: Packpapierrolle, Transparentpapier, größtmögliches Lineal und Dreieck (von Vorteil: 80 - 100 cm), Zirkel, Kurvenlineale, Bleistifte, Taschenrechner, Maßband, Kreppband, 1 Euro für Kopien, Unterlagen zum Maßnehmen und zum Rock aus dem Grundkurs. Informationen zu weiteren Materialien erhalten Sie beim ersten Kurstermin.
6.11., 13.11., Mi., 18 - 21 Uhr, 9.11., 16.11., 23.11., Sa., 10 - 13 Uhr,
21.11., Do., 18 - 21 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Muschter,
Dipl.-Designerin (FH) Modedesign, Herrenschneiderin

I 24 367 W **Aufbaukurs: Wie fertige ich m(einen) Modeschnitt?- Shirt**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer/-innen aus dem Grundkurs und an Interessent/-innen mit Grundkenntnissen in Schnittkonstruktion oder/und von Bekleidungsfertigung. Sie erstellen nach Ihren Maßen einen eigenen Grundschnitt für ein körpernahes Shirt. Hierbei erfahren Sie, wie Dehnbarkeiten von Jerseys ermittelt werden und wie diese beim Aufstellen des Grundschnittes berücksichtigt werden.
Bitte zum ersten Termin mitbringen: Packpapierrolle, Transparentpapier, größtmögliches Lineal und Dreieck (von Vorteil: 80 - 100 cm), Zirkel, Kurvenlineale, Bleistifte, Taschenrechner, Maßband, Kreppband, 1 Euro für Kopien, Unterlagen zum Maßnehmen und zum Rock aus dem Grundkurs. Informationen zu weiteren Materialien erhalten Sie beim ersten Kurstermin.
11.1., 18.1., 25.1., Sa., 10 - 13 Uhr, 16.1., 23.1., Do., 18 - 21 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Muschter,
Dipl.-Designerin (FH) Modedesign, Herrenschneiderin

Grundkurs Schneiderhandwerk

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.
Inhalt: Kennen lernen und Umgang mit der Nähmaschine; einfache Sticharten; Erarbeitung von Nähproben. Näh- und Stecknadeln, Heft- und Nähgarn, Maßband, Schere, Stoffreste bitte mitbringen. Nähmaschinen sind vorhanden. Eigene Nähmaschine kann auch mitgebracht werden.

I 24 371 W **Grundkurs Schneiderhandwerk**

14.10., Mo., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

I 24 373 W **Grundkurs Schneiderhandwerk**
5.11., Di., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

I 24 375 W **Grundkurs Schneiderhandwerk**
13.11., Mi., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

I 24 377 W **Grundkurs Schneiderhandwerk**
2.12., Mo., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

I 24 379 W **Grundkurs Schneiderhandwerk**
7.1., Di., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

Spezialkurs Schneiderhandwerk
Kenntnisse des Schneiderhandwerks werden vermittelt und bei der Herstellung von Nähproben praktisch ausprobiert (Saumvarianten, Kragen, Taschen, Kanten, Schlitzverarbeitung, Reißverschluss, Knopflöcher). Das Probematerial wird zur Verfügung gestellt. Die Kosten dafür (ca. 3 Euro) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten. Der Kurs ist auch gedacht für Interessenten an einem Studium oder eine Ausbildung in Richtung Textiltechnik, (Mode-)Design, Gestaltung. Besuch des Grundkurses oder entsprechende Kenntnisse sind Voraussetzung.
Nadeln, Heftgarn, Schneiderkreide, Lineal, Maßband, Schere, Bleistift und 3 Euro für Material bitte mitbringen. Nähmaschinen vorhanden. Eigene Nähmaschine kann auch mitgebracht werden.

I 24 381 W **Spezialkurs Schneiderhandwerk**
4.11. - 25.11., Mo., 17 - 20 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

I 24 383 W **Spezialkurs Schneiderhandwerk**
13.11. - 11.12., Mi., 17 - 20 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 20.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

I 24 385 W **Spezialkurs Schneiderhandwerk**
13.1. - 3.2., Mo., 17 - 20 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

I 24 387 W **Gestalten von Outfits - Mode selbst gemacht: Oberteil**
Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen gedacht, die sich für Mode und experimentelle Schnittgestaltung und Nähen interessieren. Schwerpunkte sind: Materialkunde, Konstruktion eines einfachen Schnittes, Fertigschnitte/Schnittmusterbogen, Zuschnitt, Heften, Nähen. Als Besonderheit erlernen Sie das Drapieren an der Schneiderpuppe anhand aktueller Modetrends.
Packpapier, Bleistift, langes Lineal, Schere, Bandmaß, Dreieck, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln und gern auch alte Kleidungsstücke bitte mitbringen. Weiteres Material wird in der Einführung benannt. Nähmaschinen werden gestellt. Eigene Nähmaschine kann auch mitgebracht werden.
22.1., Mi., 17 - 21 Uhr, Einführung, 1.2., 8.2., Sa., 10 -16 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

I 24 389 W **Was kann meine Nähmaschine? (Ver-)Ändern von Kleidungsstücken**

Der Kurs bietet eine Einführung in die Funktionsweise der Nähmaschine. Wie kann man mit Hilfe neuer Materialien die Oberfläche verändern und mit Applikationen, Sticken, Crashen, Falten und mehr ein Kleidungsstück aufpeppen. Auch einfache Röcke können aus alten Jeans genäht oder auch Röcke gekürzt werden.

Kleidungsstücke zum Aufpeppen, Stoffreste, alte Jeans und andere Kleidungsstücke zum Ändern mitbringen. Weiteres Material wird in der Einführung benannt. Eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden.

23.10., Mi., 17.30 - 19 Uhr Einführung, 2.11., Sa., 10 - 16 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

I 24 391 W **Experimentelles Nähen - Accessoires**

Der Kurs bietet eine Einführung in die Funktionsweise der Nähmaschine. Aus Wollstoffen, Walkstoffen oder Jersey und Seiden entstehen modische Accessoires wie Mütze, Schal, Stulpen, Kragen, Tasche oder textile Schmuckstücke.

Schreibzeug und eventuell alte Kleidungsstücke zur Vorbesprechung mitbringen. Weiteres Material wird in der Einführung benannt. Eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden.

7.11., Do., 18 - 19.30 Uhr Einführung, 23.11., Sa., 10 - 16 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

I 24 393 W **Nähworkshop - Smartphonetasche goes Japan**

Der Kurs richtet sich an Nähanfänger/-innen. Anhand der Fertigung einer Smartphonetasche machen sich die Teilnehmer/-innen mit der Nähmaschine vertraut und fertigen einen individuellen Schnitt für ihr Handy. Die Taschen werden mit Hilfe der japanischen Sashiko-Sticktechnik verziert. Nach Ende des Workshops hält jeder seinen selbstgefertigten praktischen Alltagsbegleiter in den Händen.

Bitte mitbringen: Stoffschere, Papierschere, dunkelblaues Nähgarn, weißes Stickgarn, Sticknadel. Volumenvlies und Stoff können im Kurs für 3 bis 5 Euro erworben werden.

19.10., Sa., 10 - 14 Uhr / 5,3 Ustd. 16 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rebecca Löffler, Theaterwissenschaftlerin, Kostümbildnerin

I 24 395 W **Vatermörder, Kent und Mühlrad - Kragenworkshop**

Die beliebten Schmuckkragen selbst fertigen und mehr über die Geschichte des Kragens und die vielen Spielarten dieser Bekleidungsform erfahren. Mit den separaten Kragen lässt sich aus einem Kleid mehrere machen. In diesem Kurs können Sie ihre Nähgrundkenntnisse einsetzen, um sich ihr eigenes Kragencollier zu fertigen. Teilnehmer/-innen sollten die Grundfunktionen der Nähmaschine kennen und eine einfache Steppnaht nähen können.

Bitte mitbringen: 50 cm Popelinestoff, Nähgarn in entsprechender Farbe, 50 cm Vlieseline H 200, Stoffschere, Handnähnadel, einmal Haken und Öse

7.12., Sa., 9 - 16 Uhr / 9,3 Ustd. 28 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rebecca Löffler, Theaterwissenschaftlerin, Kostümbildnerin

I 24 399 W **Designerwerkstatt - Ferienkurs Modehit**

Für Jugendliche ab 10 Jahre

Wie experimentieren mit Stoffen, entwickeln einfache Schnittformen für Shirt, Tasche oder Rock. Einfache Nähtechniken an der elektrischen Nähmaschine werden erlernt und geprobt.

Bitte mitbringen: Nähzeug, Stoff für Shirt, Rock oder Tasche, eventuell auch andere alte Kleidungsstücke. Nähmaschinen werden gestellt.

28.10. - 30.10., Mo. bis Mi., 10 - 14 Uhr / 16 Ustd. 33,60 EUR (bereits ermäßigt)

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

Literatur, Kreatives Schreiben

I 25 003 W **Kreatives Schreiben für Einsteiger/-innen**

Sie haben Lust, zu schreiben oder eine spannende Kurzgeschichte zu erzählen? Ausgehend von Ihren Ideen und Texten lernen Sie in diesem Kurs nützliches Handwerkszeug zur Entwicklung von Figuren, Schauplätzen und Szenen kennen. Kursthemen: In den Schreibfluss kommen, Ideenentwicklung, interessante Schauplätze und Figuren, Spannung erzeugen. Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse geeignet.
Bitte mitbringen: Notizblock, Papier, Stifte
16.1. - 13.2., Do., 19.15 - 21.15 Uhr / 13,3 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin/Grafikerin

I 25 005 W **Kreatives Schreiben für alle Altersgruppen**

Für alle, die selbst schreiben (Tagebücher, Reiseberichte, Gedichte, Erzählungen, Romane u. a.). Der Kurs bietet fundierte Textkritik und sachkundige Beratung. Im Wesentlichen wird die Fähigkeit vermittelt, den Kern des eigenen Textes zu erkennen und ihn dann selbst literarisch besser „ans Licht zu bringen". Eigene Texte sollten deshalb vorhanden sein und mitgebracht werden. Der Kurs hat Werkstattcharakter.
Bitte zum ersten Termin Papier, Stifte und eigene Textentwürfe mitbringen.
19.9., 17.10., 14.11., 12.12., 9.1., Do., 19 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 50 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Biskupek, Autor

I 25 007 W **Große Gefühle**

Ob Liebe, Hass, Freude, Trauer oder Wut - Gefühle auf literarisch ansprechende Weise in Worte zu fassen, ist nicht einfach. Dabei sind es häufig die emotionalen Texte, die ihre Zeit überdauern und großen Leserzuspruch finden, sei es Shakespeares „Romeo und Julia", Goethes „Werther" oder zeitgenössische Texte wie Zeruya Shalevs „Liebesleben". In diesem Kurs wird anhand von Schreibübungen und Beispielen aus Literatur und Film erprobt, wie man in einem literarischen Text so richtig auf die Tränendrüse drückt, jemandem die Meinung geigt oder einen Menschen ganz allein mit seiner Trauer lässt. Der Kurs ist auch für Schreibanfänger/-innen geeignet.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
8.11. - 13.12., Fr., 19.15 - 21.30 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mirko Wenig, Autor, Redakteur

I 25 009 W **Worte zu Papier bringen, die im Kopf schon anklopfen**

Planbares oder impulsives Schreiben? In jedem steckt ein kleiner Poet, haben auch Sie Freude beim Verfassen eines Gedichtes? Über akustische und visuelle Übungen erhalten Sie erste Einblicke in das Handwerk des Schreibens. Sie lernen u. a. Versbildung, Strophenformen, Metrum, Bildsprache und Reimwörter kennen sowie auch die Gedichtformen Elfchen und Haiku zu verstehen und zu schreiben. Ziel des Kurses ist, dass Sie zu Ihrer bevorzugten Schreibform finden und sich Kreativitätstechniken aneignen, die Möglichkeiten bieten, um Schreibblockaden aufzulösen.
Bitte mitbringen: Schreibblock, Stifte, 5 Euro für Kopien der Arbeitsblätter
28.10. - 25.11., Mo., 18.30 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Finger, Autorin

Theater

I 26 003 W (NEU) **Schauspiel Leipzig stellt sich vor**

Mit Beginn der Spielzeit 2013/2014 starten das Schauspielhaus und die Volkshochschule Leipzig einen neuen Kurs, der unter der Leitung der Dramaturgie einen tieferen Einblick in die Theaterarbeit am Schauspielhaus sowie die programmatische Breite des Spielplans gibt. Zu Beginn steht ein Treffen, in dem die neue Leitung sich und den Spielplan vorstellt. Die folgenden fünf Termine stellen ausgewählte Inszenierungen auf den verschiedenen Spielstätten vor. Nach jeweils einer Einführung in Stück und Konzept schließt sich ein Probenbesuch an.

In diesem Semester stehen auf dem Programm:

- 2.9., Mo., 18 - 20 Uhr, Intendant Enrico Lübbe und die Dramaturgie stellen sich und die kommende Spielzeit vor, Treffpunkt: Schauspielhaus, Garderobenfoyer
- 12.9., Do., 18 -20 Uhr, Stückvorstellung und Probenbesuch Grillparzer: Des Meeres und der Liebe Wellen, Treffpunkt: Schauspielhaus, Garderobenfoyer
- 19.9., Do., 18 -20 Uhr, Stückvorstellung und Probenbesuch Lessing: Emilia Galotti, Treffpunkt: Schauspielhaus, Garderobenfoyer
- 18.11., Mo., 18 - 20 Uhr, Stückvorstellung und Probenbesuch Cechov: Ivanov, Treffpunkt: Schauspielhaus, Garderobenfoyer
- Dezember (genauer Termin wird noch bekannt gegeben), Probenbesuch im Rahmen des „artists in residence"-Programms in der „Residenz in der Baumwollspinnerei", Treffpunkt: Direkt in der Baumwollspinnerei;
- Februar (genauer Termin wird noch bekannt gegeben); Probenbesuch „am beispiel der butter", Treffpunkt: Schauspielhaus, Garderobenfoyer

2.9. - 30.12., Mo., / 16 Ustd. 39 EUR

Sprecherziehung, Rhetorik, Körpersprache, Gebärdensprache

Rhetorik 1 bis 3

Immer mehr Menschen erkennen, wie wichtig es ist, gut reden zu können, wie wichtig das Beherrschen rhetorischer Grundfertigkeiten für ihre berufliche und persönliche Qualifizierung sein kann. Wir wollen Ihnen helfen, Ihre individuelle Kommunikationsbefähigung zu verbessern.
REDEN LERNT MAN NUR DURCH REDEN!
Deshalb üben wir in einer vertrauensvollen und freundlichen Gruppenatmosphäre.

Rhetorik 1 - Elementarkurs

Grundlagen der rhetorischen Kommunikation; Kommunikationsmodell; Funktion und Bedeutung des nonverbalen Verhaltens; Selbstbild / Fremdbild; Sprech-Denk-Vorgang; Unterschied zwischen Schreibe und Spreche; Fünfsatz nach Geissner; Umgang mit Sprechangst und Lampenfieber; Video-Training mit individueller Auswertung. Der Kurs ist eine gute Voraussetzung für die Teilnahme an „Rhetorik 2" und „Rhetorik 3" und „Rede braucht Raum".

I 27 003 W Rhetorik 1 - Elementarkurs

11.10. - 13.10., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16 Uhr, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

I 27 005 W **Rhetorik 1 - Elementarkurs**
25.10. - 27.10., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16 Uhr, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

I 27 009 W **Rhetorik 2 - Diskussion und Gespräch**
Die vorherige Teilnahme am Kurs Rhetorik 1 ist wünschenswert, aber nicht Bedingung. Wir trainieren Diskussions- und Gesprächssituationen in Vorbereitung, Durchführung und Auswertung. Gesprächsleitung, Fragetechnik, Argumentationsverfahren, Zuhörtraining.
8.11. - 10.11., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16 Uhr, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

I 27 011 W **Rhetorik 3 - Umgang mit unfairen rhetorischen Verfahren**
Die vorherige Teilnahme am Kurs Rhetorik 1 ist Bedingung.
Inhalt: Im Alltag begegnen uns leider oft Kommunikationspartner, die sich unfair verhalten und uns das Leben schwer machen. In der geschützten Gruppensituation lernen wir, unfaire Methoden zu erkennen und uns dagegen zur Wehr zu setzen. Wir üben das in vorgestellten Redesituationen. Individuelle Videoauswertung vertieft und stärkt unsere neuen Erkenntnisse.
29.11. - 1.12., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16 Uhr, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

I 27 013 W **Rede braucht Raum**
Die vorherige Teilnahme an den Rhetorikkursen ist wünschenswert, aber nicht Bedingung. Der Kurs ist geeignet für alle, auch professionelle Kommunikatoren, die ihre kommunikative Wirkung im großen Raum erproben und verbessern wollen. Die restaurierte Aula der Volkshochschule bildet den stimmungsvollen und inspirierenden Rahmen, um in einem großen Raum und am Rednerpult zu sprechen. Die Teilnehmer/-innen gewinnen Selbstvertrauen und Optimismus und lernen ihr kommunikatives Verhalten optimaler zu gestalten. Der Kurs vermittelt Redeerfahrungen in einem großen Raum, den Umgang mit Redepapieren am Rednerpult, dem besonderen Körpereinsatz und dem Mikrofonsprechen. Schwerpunkte sind Erarbeitung von Stichwortzetteln bzw. Manuskripten, Redeeinstieg und Redeschluss, halten der vorbereiteten Rede mit Videoaufzeichnung (bitte für die individuelle VHS-Kassette kleine Zusatzkosten einplanen) und Gruppen-Feedback. Bei der Anmeldung erhalten Sie einen Informationsbrief mit Hinweisen für die individuelle inhaltliche Vorbereitung ihrer geplanten Rede.
17.1. - 19.1., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16 Uhr, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

I 27 015 W **Small Talk - Kleines Gespräch mit großer Wirkung**
Wir üben Gesprächssituationen bei ersten persönlichen Kontakten, also in der ständig ablaufenden alltäglichen Kommunikation. Erster Eindruck - letzter Eindruck? Wie kann ich in den ersten Augenblicken bei meinem Gegenüber ein positives Vorurteil hervorrufen? Wie wirke ich überhaupt? Mit diesen Fragen wollen wir uns in der geschützten Gruppe beschäftigen. Wir machen gemeinsame Kommunikationserfahrungen, sehen uns im Videofilm, besprechen unsere Stärken und geben uns Ratschläge.
6.12. - 7.12., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16 Uhr / 10 Ustd. 51 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

Sprecherziehung - dialektfreies Sprechen
Durch einen ausgeprägten Dialekt kann die persönliche Wirkung vor allem im Berufs- und Geschäftsleben eingeschränkt werden. Deshalb soll dieser Kurs dazu beitragen, die dialektfreie Aussprache mit entsprechenden Übungen zu fördern. Dabei werden Grundregeln der deutschen Standardaussprache vermittelt und Methoden für ein sinnvolles Üben erworben. Die Teilnehmer/-innen erhalten Übungen, Hinweise und Ratschläge, wie sie ihre Sprechstimme funktionell trainieren können.
In Zusammenarbeit mit der Musikschule „Neue Musik Leipzig"

I 27 023 W **Sprecherziehung - dialektfreies Sprechen**
25.9. - 4.12., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Franziska Juntke, Schauspielerin, Musicalsängerin

I 27 025 W **Sprecherziehung - dialektfreies Sprechen**
11.12. - 12.2., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 25.12., 1.1.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Franziska Juntke, Schauspielerin, Musicalsängerin

Mit Sprech- und Stimmtraining Hochdeutsch sprechen lernen
Im Kurs wird praktisch trainiert, wie man seine stimmlichen und sprecherischen Möglichkeiten mit dem Ziel, Sprechen, Vorlesen und Vortragen zu können, ohne Druck auf die Stimmbänder, ohne Heiserwerden und ohne sonstige Fehlbelastung entfalten kann. Im Kurs üben Sie das sowohl anhand vorgegebener Übungstexte als auch anhand von Prosatexten und Gedichten eigener Wahl. Weitere Schwerpunkte sind: Erlernen der Atemtechnik und Artikulation sowie inhaltliche Akzentsetzung, auffallende Fehler beheben mit dem Ziel einer wohlklingenden hochdeutschen Aussprache. Aktive Mitwirkung der Teilnehmer/-innen (z. B. Üben zu Hause) wird für den Kurs vorausgesetzt.

I 27 027 W **Mit Sprech- und Stimmtraining Hochdeutsch sprechen lernen**
29.9. - 20.10., So., 9 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

I 27 029 W **Mit Sprech- und Stimmtraining Hochdeutsch sprechen lernen**
12.1. - 2.2., So., 9 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

I 27 033 W **Richtig Atmen - richtig sprechen - richtig vital!**
Atemtraining für alle ohne Vorkenntnisse. Von der Körperhaltung ausgehend bietet der Kurs ein Training der Atemmuskulatur an, mit dem Ziel einer elastischen Spannhalte (Stütze) beim Sprechen und bei allen Aufgaben, die Vitalität und Ausstrahlung erfordern, wie Sprechen, Singen, Schauspiel, Instrumentenspiel. Funktionsstörungen dieser Grundlagen können zu Beeinträchtigungen der eigenen Aktivität und des Wohlbefindens führen.
10.11. - 15.12., So., 9 - 10.30 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

I 27 043 W **Sprachlos viel los - die Macht der Körpersprache**

Mal selbstbewusst, stark, fröhlich. Mal nervös, ängstlich, leise ... Unterschiedliche Situationen machen uns zu unterschiedlichen Menschen. Und doch: Manchmal kommt es drauf an. Da muss man einfach gut rüberkommen - gerade, wenn die Aufregung am größten ist. Wie man den eigenen Körper besser wahrnimmt, ihn einzuschätzen und einzusetzen lernt ... Der Kurs wird nach Möglichkeiten und Wegen suchen. Denn mit der Bewusstmachung der Wirkungsweise von Körper, Stimme und Sprache ist der Grundstein bereits gelegt. Anhand von Trainingsspielen aus dem Schauspielunterricht, mit Hilfe von Statusübungen und Improvisationstechniken werden wir die Macht der Körpersprache erforschen, die vielseitigen Möglichkeiten von Mimik und Gestik erproben und die eigene Beobachtungsfähigkeit schulen.
Bitte bequeme Kleidung und flexible Schuhe bzw. dicke Socken und 2 Euro für Lehrmaterial mitbringen.
24.10., 25.10., Do., Fr., 10 - 16 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hanka Büchner, Platz im Raum Theaterpädagogik für Leipzig...

I 27 045 W **Kommunikation - die Kunst, sich spielend zu verkaufen**

Zunehmend sind wir im (Arbeits-)Alltag gefragt, uns sprachlich, stimmlich und körperlich besser verkaufen zu lernen, spontaner und kreativer zu reagieren, schlagfertiger zu werden, uns zu behaupten. Oft genug werden dann Rufe laut, „besser spielen", „besser überspielen" zu können. Und ganz sicher können theatrale Mittel helfen, die eigene Körperlichkeit, den stimmlichen Ausdruck und sprachliche Kommunikationsmöglichkeiten besser auszuloten und gezielter einsetzen zu können. So bewegt sich das Seminar zwischen Wahrnehmungsschulung und Sensibilisierung, genauer Beobachtung und der Suche nach gezielter Technik, den eigenen Auftritt zu perfektionieren.
Bitte bequeme Kleidung und flexible Schuhe bzw. dicke Socken und 2 Euro für Lehrmaterial mitbringen.
4.12., 11.12., Mi., 9 - 13.30 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hanka Büchner, Platz im Raum Theaterpädagogik für Leipzig...

Deutsche Gebärdensprache

Um einen umfassenden Einblick in die Kultur der Gehörlosen gewähren zu können, sind es gehörlose Dozent/-innen, die die Kurse leiten. Da die Gebärdensprache ihre Basissprache ist, sind sie die kompetentesten Lehrkräfte sowohl für die Vermittlung der DGS als auch für die Darstellung der kulturellen Elemente und Umgangsformen innerhalb der Gebärdensprachgemeinschaft.

I 27 053 W **Deutsche Gebärdensprache I**

Im Grundkurs lernen Sie den Körper als sprachliches Ausdrucksmittel zu gebrauchen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen und sich Grundgebärden anzueignen, die eine einfache Kommunikation mit Gehörlosen ermöglichen. Es werden Gestik, Mimik und Körperausdruck in DGS geübt, erste einfache Sätze gebildet, und das Daktylalphabet gelernt.
25 Euro für Teilnehmerheft sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.
19.9. - 13.2., Do., 18.45 - 20.15 Uhr / 36 Ustd. 124 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10., 19.12., 26.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anja Kuhnert,
staatl. anerkannte Sozialpädagogin/Gebärdensprachdozentin

I 27 055 W **Deutsche Gebärdensprache II**

Im Aufbaukurs werden in verstärktem Maße die Grammatik und die Struktur der DGS vermittelt, weitere Gebärden werden gelernt und Übungen von Alltagssituationen versetzen schließlich die Teilnehmer/-innen in die Lage, eine einfache Konversation mit Gehörlosen zu führen.
25 Euro für Teilnehmerheft sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.
17.9. - 17.12., Di., 18.30 - 20.45 Uhr / 36 Ustd. 124 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10.,
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Matthias Mauersberger,
staatl. anerkannter Gebärdensprachdozent

Musik, Musiktheater, Musizieren

I 28 001 W **Chor der Volkshochschule**

Die ca. 60 sangesfreudigen Frauen und Männer treffen sich donnerstags von 18.30 Uhr bis 21 Uhr in der Aula der Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, um gemeinsam zu singen und die Lieder auftrittsreif einzustudieren. Das Repertoire umfasst klassisches Liedgut z. B. von Brahms, Mozart, Mendelssohn, Schumann und natürlich Bach, mehrstimmige deutsche Volkslieder, Gospelsongs, Kantaten, Opern- und Operettentitel sowie ein umfangreiches internationales Liedgut. Der Chor wird traditionell bei Festlichkeiten der VHS einbezogen und hat auch Auftritte im Rahmen der Leipziger Stadtfeste, im Gewandhaus, in Leipziger Kirchen und zu vielen weiteren Gelegenheiten. Die musikalische Leitung hat Frau Diplomsängerin und Diplomgesangspädagogin Astryd Cottet, die auch als Stimmbildnerin tätig ist. Ansprechpartnerin im Chor für organisatorische Fragen ist Frau Dorothea Glatte.
Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt 5 Euro und wird im Verein entrichtet.

5.9. - 13.2., Do., 18.30 - 21 Uhr — entgeltfrei
Nicht am 3.10., 31.10., 26.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Dorothea Glatte

I 28 003 W **Musik zum 1. Advent - Konzert mit Schüler des DTKV Sachsen e. V.**

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Tonkünstlerverband e. V. Sachsen laden wir Sie ein zum Konzert „Musik zum 1. Advent" mit Schülern des DTKV Sachsen e. V.

30.11., Sa., 17 Uhr — entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 28 005 W (NEU) **Exklusiv in diesem Semester: Wagner und Semper - zwei Genies in Dresden**

Das Kulturmagazin der ARD „titel thesen temperamente" bietet anlässlich des Wagner-Jahres den Volkshochschulen im Namen des MDR eine Themenführung durch die Dresdner Semperoper und die Gemäldegalerie Alte Meister unter dem Motto „Wagner und Semper - zwei Genies in Dresden" an. Dresden als Mekka für Wagner-Fans können Sie in Musik und Malerei erleben. Aber auch interessanten Fragen zum Leben von Wagner und Semper, z. B.: Wie lernten sie sich überhaupt kennen?, wird in der Führung von ttt nachgegangen. Fragen zur Sendung beantwortet die Moderatorin Prof. Evelyn Fischer.
Treffpunkt: 20.9., Fr., 14.30 Uhr, Semperoper Dresden
(An- und Abreise sind individuell in Eigenregie zu organisieren) — 5 EUR

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

I 28 007 W **Oper verstehen - leicht gemacht!**

Sie erhalten wieder einen Ein- und Überblick in die aktuellen Inszenierungen. In diesem Semester sind alle Sparten des Musiktheaters vertreten sowie eine Reihe interessanter Neuproduktionen der Oper Leipzig berücksichtigt:

- Ricardo und der Karneval in Palermo - Wagners einzige „Komische Oper"
  Veranstaltung zu Richard Wagners Jugendwerk „Das Liebesverbot" mit Besuch einer szenischen Probe am Di., 10.9., 18.30 Uhr, Treffpunkt: Opernhaus, Bühneneingang Goethestraße;
- Richie und Las Vegas - Wagner als Revue
  Veranstaltung zur Musical-Uraufführung „Wagners Ding mit dem Ring" mit Besuch einer Bühnen-Orchesterprobe am Mi., 16.10., 18.30 Uhr, Treffpunkt: Musikalische Komödie, Dreilindenstraße;
- 20 Jahre danach - eine Spurensuche
  Veranstaltung zu PAX 2013: „Blühende Landschaft" - Ballett-Uraufführung von Mario Schröder, Musik: Udo Zimmermann, J. S. Bach / „Pax questuosa" (Der klagende Friede) -
  mit Besuch einer Bühnen-Orchesterprobe am Mi., 13.11., 18.30 Uhr, Treffpunkt: Opernhaus, Bühneneingang Goethestraße;
- Verbotene Liebe und ihre Folgen - Übervater Wagner
  Veranstaltung zu Richard Wagners „Die Walküre" mit Besuch einer Bühnen-Orchesterprobe am Di., 26.11., 18.30 Uhr, Treffpunkt: Opernhaus, Bühneneingang Goethestraße;
- Alte Liebe rostet doch - Meister der italienischen Opera buffa
  Veranstaltung zu Gaetano Donizettis „Don Pasquale" mit Besuch einer Bühnen-Orchesterprobe am Di., 4.2., 18.30 Uhr, Treffpunkt: Opernhaus, Bühneneingang Goethestraße

10.9. - 4.2., Di., Di., 18.30 - 20 Uhr / 10 Ustd. 25 EUR
Opernhaus und Musikalische Komödie Marita Müller, Dramaturgin Oper Leipzig

I 28 013 W **Johann Sebastian Bachs H-Moll-Messe, ein Gipfelwerk der Musikgeschichte**

Dieses letzte große Werk des Thomaskantors mit einer Entstehungszeit von 35 Jahren, „eines der größten Kunstwerke für alle Zeiten und Völker", sprengt den Rahmen christlicher Kirchenmusik; auch Anhänger anderer Glaubensrichtungen können sich mit ihm identifizieren. Es ist eine großartige Synthese verschiedener Stile und musikalischer Ausdrucksmittel, von Schmerz und Freude, von Objektivem und Subjektivem und enthält viel Symbolik, auch Zahlensymbolik. Nach einem Überblick über das ganze Werk und seine Entstehungsgeschichte werden seine vielfältigen Aspekte anhand zahlreicher Tonbeispiele (vor allem der besonders häufigen Chöre) vorgestellt.

4.11., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 3,3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

Grundlagen der Musiktheorie

Für Musikinteressierte und Teilnehmer/-innen, die ein Musikinstrument erlernen möchten (z. B. Gitarre und Keyboard) und keine oder nur sehr wenig Kenntnisse in Musiktheorie haben. Folgende Schwerpunkte werden in theoretischen und praktischen Einheiten vermittelt: Tonleiteraufbau, Melodie- und Harmonie-Bereich, Dur und Moll, Unterschied von Modi, Intervall, Quintenzirkel, Kadenz, Rhythmik und dessen Notation.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Bleistift, Notenheft.

I 28 023 W **Grundlagen der Musiktheorie**

9.10. - 29.1., Mi., 9.30 - 10.30 Uhr / 16 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10., 20.11., 25.12., 1.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

I 28 025 W **Grundlagen der Musiktheorie**
10.10. - 12.12., Do., 20.15 - 21.45 Uhr / 16 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 24.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

I 28 033 W **Stimmbildung I**
Der Kurs wendet sich an Interessent/-innen, die anhand bekannter Lieder Anregung für einen kulturvollen Umgang mit der Stimme suchen. Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Dieser Gruppenunterricht soll Ihnen z. B. für Gruppen- oder Einzelgesang als Vorbereitung dienen. Geübt werden das Entwickeln bewusster Artikulation und Atemtechnik beim Singen und Sprechen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Freude am Singen.
24.9. - 28.1., Di., 17.30 - 19 Uhr / 30 Ustd. 122 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10., 24.12., 31.12.
Nathanaelstraße 1 (bei Rau), 04177 Leipzig Anemone Rau, Gesangspädagogin

I 28 035 W **Stimmbildung II**
Für Teilnehmende vom Kurs Stimmbildung I, aber auch für Neueinsteigende, denn der Kurs setzt nur einfache sängerische Erfahrungen oder entsprechende Musikalität (z. B. früheres Singen in einem Chor), aber keine Notenkenntnisse voraus. Praktische Übungen bringen durch gezielte Atemschulung Stimme, Sprache und Ausdruck auf eine sichere Basis. Verbesserung der Stimmqualität, Erweiterung des Stimmumfanges, Arbeit an individuellen stimmlichen Problemen.
24.9. - 28.1., Di., 19.15 - 20.45 Uhr / 30 Ustd. 122 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10., 24.12., 31.12.
Nathanaelstraße 1 (bei Rau), 04177 Leipzig Anemone Rau, Gesangspädagogin

I 28 037 W **Stimmbildung spezial - Advents- und Weihnachtslieder**
Der Kurs wendet sich an musikalische Laien jeden Alters, die gern bekannte Advents- und Weihnachtslieder, verbunden mit stimmlicher Anleitung in einer Gruppe singen möchten. Vorkenntnisse und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Freude am Singen.
9.11. - 14.12., Sa., 10.45 - 12.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

I 28 039 W **Gospelworkshop**
Gospelsingen - Aussteigen aus dem Alltag, Einsteigen in die Welt der Musik voller Emotionen. Gospelsingen bietet die Möglichkeit, auch ohne musikalische Ausbildung zu singen und so den Nöten und Sorgen des Alltags Ausdruck zu verleihen, sich die alltäglichen Belastungen in der Gemeinschaft von der Seele zu singen und so wieder entlastet und mit Freude dem Alltag zuzugehen. Englisch- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte 5 Euro für Notenmaterial mitbringen.
22.11. - 24.11., Fr., 19 - 21, Sa., 10 - 17.30 Uhr, So., 10 - 13 Uhr / 16,7 Ustd. 50 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eva von der Heyde, Chorleiterin

titel thesen temperamente **empfiehlt**

Wagner und Semper – zwei Genies in Dresden

Das Kulturmagazin der ARD „titel thesen temperamente“ empfiehlt anlässlich des Wagner-Jahres den Volkshochschulen im Namen des MDR eine Themenführung durch die Dresdner Semperoper und die Gemäldegalerie Alte Meister unter dem Motto „Wagner und Semper – zwei Genies in Dresden“. Als Hofkapellmeister brachte Richard Wagner seine berühmten Opern „Der fliegende Holländer“, „Tannhäuser“ und „Rienzi“ – in Dresden zur Uraufführung. Seitdem sind Dresden und die Semperoper zum Mekka für Wagner-Fans geworden. Doch wie lernten sich Richard Wagner und Gottfried Semper kennen? All das erfährt man auf dieser Themenführung von ttt, Fragen zur Sendung beantwortet die Moderatorin Prof. Evelyn Fischer.

Prof. Evelyn Fischer

TERMIN
Am Freitag,
20. September, 14.30 Uhr

VERANSTALTUNGSORT
Semperoper, Dresden
(indiv. An- und Abreise)

UNKOSTENBEITRAG
5 Euro

KURSNUMMER
I28005W

Das Kulturmagazin im Ersten, immer sonntags nach den tagesthemen.

Das Erste

I 28 053 W **Keyboard für Anfänger/-innen**

Sie erlernen die Technik des Keyboardspiels oder alternativ, falls Sie ein Digitalpiano besitzen oder bevorzugen, das Spielen auf diesem Tasteninstrument. Die Anfänge spieltechnischer Fertigkeiten werden vermittelt und die Möglichkeiten der Klangfarben des Instrumentes genutzt. Einbezogen werden außerdem die Grundbegriffe der Musiktheorie.
Bitte mitbringen: Keyboard, wenn bereits vorhanden und 3 Euro für Lehrmaterial
15.10. - 28.1., Di., 18.30 - 20 Uhr / 24 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 24.12., 31.12.
Musikatelier, Kochstraße 19 bei Marschner Mathias Marschner, Dipl.-Musiker, Entertainer

Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung

Für alle, die in kurzer Zeit für den privaten Gebrauch in Familie, mit Kindern und Freunden bekannte Lieder begleiten und singen wollen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach ca. 15 Minuten täglichem Üben können Sie in nur acht Wochen mit einfachen Akkorden in verschiedenen Rhythmen und Taktarten ausgewählte Lieder begleiten.
In Zusammenarbeit mit der Musikschule „Neue Musik Leipzig"
Gitarre und Schreibzeug bitte mitbringen. Instrumente können bei Bedarf für 15 Euro für die Dauer des Kurses geliehen werden.

I 28 063 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung am Vormittag**

24.9. - 26.11., Di., 10 - 11.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Roland Seiler, Gitarrist, Pädagoge

I 28 065 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung am Vormittag**

10.12. - 11.2., Di., 10 - 11.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 24.12., 31.12.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Roland Seiler, Gitarrist, Pädagoge

Gitarre für Anfänger/-innen

Sie lernen die wichtigsten Akkorde zur Liedbegleitung (Lieder auch nach eigener Wahl) mit verschiedenen Anschlagtechniken. Einbezogen wird die notwendige Musiktheorie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber regelmäßig etwas Zeit zum Üben.
Bitte mitbringen: Gitarre, AMA-Grifftabelle, Notenheft, Stimmgabel und Schreibzeug

I 28 067 W **Gitarre für Anfänger/-innen**

9.10. - 29.1., Mi., 10.45 - 11.45 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10., 20.11., 25.12., 1.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

I 28 073 W **Gitarre für Anfänger/-innen**

11.9. - 27.11., Mi., 20 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 2.10., 23.10., 30.10., 20.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

I 28 075 W **Gitarre für Anfänger/-innen**
4.12. - 5.2., Mi., 20 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 25.12., 1.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

Gitarre für Anfänger/-innen
Sie lernen die wichtigsten Akkorde zur Liedbegleitung (Lieder auch nach eigener Wahl) mit verschiedenen Anschlagtechniken. Einbezogen wird die notwendige Musiktheorie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber regelmäßig etwas Zeit zum Üben.
Bitte mitbringen: Gitarre, AMA-Grifftabelle, Notenheft, Stimmgabel und Schreibzeug

I 28 067 W **Gitarre für Anfänger/-innen**
9.10. - 29.1., Mi., 10.45 - 11.45 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10., 20.11., 25.12., 1.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

I 28 073 W **Gitarre für Anfänger/-innen**
11.9. - 27.11., Mi., 20 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 2.10., 23.10., 30.10., 20.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

I 28 075 W **Gitarre für Anfänger/-innen**
4.12. - 5.2., Mi., 20 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 25.12., 1.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

Gitarre Grundkurs
Es werden die Grundlagen des Gitarrespiels, Anschlagstechniken und erste Akkorde vermittelt, mit dem Ziel eigenständiger einfacher Liedbegleitung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber regelmäßig etwas Zeit zum Üben.
Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug

I 28 077 W **Gitarre Grundkurs**
16.9. - 9.12., Mo., 17.30 - 18.30 Uhr / 13,3 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 7.10., 21.10., 28.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Schneider, Musiker

I 28 079 W **Gitarre Grundkurs**
16.9. - 9.12., Mo., 18.40 - 19.40 Uhr / 13,3 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 7.10., 21.10., 28.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Schneider, Musiker

Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung
Für alle, die in kurzer Zeit für den privaten Gebrauch in Familie, mit Kindern und Freunden bekannte Lieder begleiten und singen wollen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach ca. 15 Minuten täglichem Üben können Sie in nur acht Wochen mit einfachen Akkorden in verschiedenen Rhythmen und Taktarten ausgewählte Lieder begleiten. Gitarre und Schreibzeug bitte mitbringen. Instrumente können bei Bedarf für 15 Euro für die Dauer des Kurses geliehen werden.
In Zusammenarbeit mit der Musikschule „Neue Musik Leipzig"

I 28 081 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung**
24.9. - 26.11., Di., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Roland Seiler, Gitarrist, Pädagoge

I 28 083 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung**
10.12. - 11.2., Di., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 24.12., 31.12.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Roland Seiler, Gitarrist, Pädagoge

I 28 085 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung**
26.9. - 5.12., Do., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 3.10., 24.10., 31.10.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Gunter Pasler, Gitarrist, Pädagoge

I 28 087 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung**
12.12. - 13.2., Do., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 26.12., 2.1.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Gunter Pasler, Gitarrist, Pädagoge

Gitarre I - Semesterkurs
Die Teilnehmer/-innen lernen die wichtigsten Akkorde zur Liedbegleitung mit verschiedenen Anschlagtechniken unter Einbeziehung der notwendigen Musiktheorie und Notenkenntnisse. Individuelle Förderung und Vermittlung grundlegender Kenntnisse und Übungen eröffnen die Möglichkeit einer zielgerichteten Weiterbildung (z. B. Gitarre II). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

I 28 091 W **Gitarre I - Semesterkurs**
17.9. - 11.2., Di., 19.30 - 20.30 Uhr / 24 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10., 24.12., 31.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

I 28 093 W **Gitarre I - Semesterkurs**
19.9. - 13.2., Do., 18.15 - 19.15 Uhr / 24 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

Gitarre II - Semesterkurs
Dieser weiterführende Kurs dient der Anwendung der erlernten Akkorde und Anschlagtechniken der Anfängerkurse an verschiedenen Liedbeispielen und Stücken. Voraussetzung: Grundkenntnisse der Notenschrift und etwas Übung im Greifen.

I 28 095 W **Gitarre II - Semesterkurs**
19.9. - 13.2., Do., 19.20 - 20.20 Uhr / 24 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

I 28 097 W **Gitarre II - Semesterkurs**
19.9. - 13.2., Do., 20.30 - 21.30 Uhr / 24 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

Tanz

I 29 003 W **Seniorentanz für Fortgeschrittene**
Seniorentanz - geselliges Tanzen für Jung und Alt - hat längst seinen festen Platz im Tanzangebot gefunden. Er hält körperlich und geistig fit, macht Spaß, schafft Geselligkeit. Seniorentanz ist kein Partnertanz. Man kann sowohl gemeinsam als auch solo teilnehmen. Neuanmeldungen mit Grundkenntnissen im Seniorentanz sind möglich.
Bitte rutschfeste Wechselschuhe mitbringen.
18.9. - 4.12., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 20 Ustd. 34 EUR
Kein Kurs am 30.10., 20.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Monika Thieme, Dipl.-Lehrerin, Tanztrainierin mit Lizenz

Tanz dich gesund
Ein Kurs für Erwachsene jeder Altersgruppe. Der Kurs bietet das Tanzen - Kreistänze, Volkstänze, gesellige Tänze aus aller Welt - als maßvolles Fitnesstraining an, das körperliche Aktivierung mit Erholung und Entspannung vereint und gute Laune schafft - auch oder gerade bei gesundheitlicher Beeinträchtigung. Für die Teilnahme brauchen Sie keine/n Partner/-in. Auch Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte rutschfeste Wechselschuhe mitbringen.

I 29 005 W **Tanz dich gesund**
18.9. - 29.1., Mi., 11 - 12.30 Uhr / 28 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 2.10., 23.10., 30.10., 20.11., 25.12., 1.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Felicitas Glufke, Tanzlehrerin BVST

I 29 007 W **Tanz dich gesund**
19.9. - 30.1., Do., 12.35 - 14.05 Uhr / 34 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10., 26.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Norbert Schumacher, Seniorentanzleiter BVST

I 29 011 W **Auf Lo(h)s geht s los!**

Das bedeutet v. a. Freude an der Bewegung und einem ausgewogenen Ganzkörpertraining. Es werden Übungen aus unterschiedlichsten Bereichen trainiert (Rückenschule, Entspannung, Konditionstraining, Jazz). So erleben die Teilnehmer/-innen tänzerische Gymnastik in vielfältiger Weise, die zur Verbesserung ihres Wohlbefindens beiträgt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, weiche Turnschuhe

25.1. - 1.2., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Lohs, Fachübungsleiterin Gymnastik/Tanz

I 29 021 W **Volkstänze - rockig, traditionell, meditativ**

Im Workshop werden Volkstänze aus verschiedenen Herkunftsländern wie z. B. Amerika, Griechenland, Israel und Frankreich vermittelt. Die Tänze erfordern keine Vorerfahrungen, sind leicht erlernbar und Sie kommen schnell in Kontakt mit anderen Teilnehmenden. Zu den Paar- und Kreistänzen brauchen Sie keinen Partner mitbringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Mineralwasser

16.11., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Bernhardt, Dipl.-Sportlehrer

I 29 023 W **Italienische Volkstänze - Pizzica pizzica salentina (Apulien)**

Der Name Pizzica kommt von dem italienischen Verb „pizzicare" (zu stechen) und ist bezogen auf den Biss der Tarantel. Es ist ein aufregender Tanz, in dem man dem Rhythmus des Tamburins folgen muss, welches das Hauptinstrument des Tanzes ist. Wenn man im Sommer durch Süditalien reist, bestimmt findet man mehrere Möglichkeiten, die Pizzica zu tanzen. Mit diesem Workshop werden die Teilnehmer/-innen nicht nur einige Schritten eines sehr besonderes Tanzes beherrschen, sondern auch ein Teil einer neuen Volkskultur entdecken, die zurzeit sehr populär und beliebt in ganz Italien ist. Außerdem stellt die Pizzica eine sehr knackige Bewegung vor, um positive Energie zu erhalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Am besten tanzt man barfüßig oder mit Socken.

Für Frauen: bitte einen bequemen Rock und einen foulard mitbringen. Für Männer: bequeme Kleidung mitbringen. Bitte 2 Euro für Skript mitbringen.

19.10. - 20.10., Sa., 13.30 - 17.30 Uhr, So., 10 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Michela Moschetto, Anthropologin, Ethnologin, Tanzlehrerin

I 29 025 W **Italienische Volkstänze - Eine Nord-Süd Kreuzung: Viddhaneddha (Kalabrien) und Circolo Circasso (okzitanische Region)**

Das bekannte Wort Tarantella wird normalerweise verwendet, um eine Art Tanz, den wir in den mittel- und süditalienischen Regionen finden können, zu beschreiben. Mit diesem Workshop werden die Teilnehmer/-innen die Viddhaneddha erlernen: Eine sehr elegante und symbolwertvolle Tarantella, die bei Feiern in ganzen Kalabrien getanzt wird. Der Circolo Circasso ist ein sehr berühmter okzitanischer Tanz, der dagegen in Norditalien (Piemont und Ligurien) sowie auch in Frankreich getanzt wird. Die beiden Tänze fördern eine angenehme und einfache Sozialisation, da alle Männer mit allen Frauen tanzen. Im Kurs werden die wichtigsten kulturellen Aspekte vorgestellt und erklärt, damit ein gutes Verständnis der Tänze möglich wird. Am besten tanzt man barfüßig oder mit Socken.

Für Frauen: bitte einen bequemen Rock und einen foulard mitbringen. Für Männer: bequeme Kleidung mitbringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine Paaranmeldung ist erwünscht, aber nicht Bedingung. Bitte 2 Euro für Skript mitbringen.

30.11. - 1.12., Sa., 10 - 13 Uhr, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Michela Moschetto, Anthropologin, Ethnologin, Tanzlehrerin

I 29 027 W **Italienische Volkstänze - Faschingszeit - Tarantella di Montemarano (Kampanien)**

Das bekannte Wort Tarantella wird normalerweise verwendet, um eine Art Tanz, den wir in den mittel- und süditalienischen Regionen finden können, zu beschreiben. Mit diesem Workshop werden die Teilnehmer/-innen eine bekannte italienische Tarantella erlernen und dazu einen Teil einer wichtigen Volkskultur entdecken. Der Tarantella Montemaranese wird beim Karneval in Montemarano (eine kleine Stadt im Bezirk von Avellino) getanzt. Es ist ein sehr spaßiger Gruppentanz, der sehr leicht zu erlernen ist und wird in der Regel von einer Person vorgetanzt und dann von den anderen Tänzer/-innen nachgetanzt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Am besten tanzt man barfüßig oder mit Socken.
Bitte 1 Euro für Skript mitbringen.
18.1., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Michela Moschetto,
Anthropologin, Ethnologin, Tanzlehrerin

I 29 029 W **Wochenendkurs Rock 'n' Roll - around the weekend**

Ein Mix aus Tanz und Sport - zu Musik von Bill Haley und Elvis über Glam-Rock, Neue Deutsche Welle bis zu aktuellen Titeln. Im Workshop werden die Grundtechniken des gesprungenen Rock n Roll mit 9er-Grundschritt erlernt. Mit Tanzfiguren und kleinen Akros verbinden wir diese zu einfachen Tanzfolgen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber falls vorhanden, wird darauf individuell eingegangen. Rock n Roll erfordert Kondition, Koordination und Kraft. Weitere Details zu Musik- und Tanzrichtung sowie zum Trainingsinhalt auf TanzTigerLeipzig.de. Bitte paarweise anmelden. Einzeltänzer können vorher mit uns Kontakt aufnehmen. Trainiert wird in Sportkleidung: feste Turnschuhe, keine Jeans.
10.11., 17.11., So., 9 - 13 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Wurch, Übungsleiterin,
Maik Wurch, Übungsleiter, Wertungsrichter, Turnierleiter,
ehem. Rock n Roll-Tänzer (Leistungsbereich)

Michela Moschetto, Tanz

Ich komme aus Turin, Italien, wo ich mein Studium der Anthropologie und Ethnologie absolviert habe. Seit 2002 interessiere ich mich für unser riesiges Tanzkulturerbe. Inzwischen habe ich selbst mehrere Volkstanzkurse geleitet. Als ich im November 2011 in Leipzig ankam, bin ich wegen eines Deutschkurses zur VHS gegangen. Hier habe ich die Gelegenheit gefunden, meine Volkstanzkurse auch in meiner wunderschönen neuen Stadt weiterzuentwickeln. Mit meinen Workshops will ich nicht nur Tanzschritte lehren, sondern auch eine kulturbegeisterte Gruppe mit den Teilnehmer/-innen schaffen und natürlich viel Spaß haben!

I 29 031 W **Knotentanz - Workshop**

Ob Rumba, Salsa oder Tango, all diese Partnertänze haben festgelegte Schrittfolgen und sind auf bestimmte Musikstile ausgerichtet. Dabei möchten viele tanzen, ohne feste Schrittfolgen für nur einen Tanzstil erlernen zu müssen. Knotentanz auch Friesenrock genannt, ist eine Mischung aus vielen Tänzen, ähnelt aber am meisten dem Discofox. Der Partnertanz ist eine Art Freestyle-Rock 'n' Roll, der sich auf verschiedene Musikrichtungen tanzen lässt. Er sieht toll aus, ist aber nicht schwer zu lernen. Bitte paarweise anmelden. Der Tanz erfordert eine gewisse Beweglichkeit. Man kommt ordentlich ins Schwitzen, deshalb sollte man nicht zu warme Kleidung anziehen und eine Flasche Wasser dabei haben.
Bitte bequeme, saubere Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen!

5.10. - 6.10., Sa., 13 - 16 Uhr, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elisabeth Yorck von Wartenberg, Friesenrocktänzerin/Tanzlehrerin

2

Discofox-Workshop

Discofox - der Tanz für alle Gelegenheiten und zu Musik ganz unterschiedlicher Stilrichtungen tanzen zu können, macht den Discofox interessant für jeden. Der Workshop richtet sich an alle, die in kürzester Zeit Grundschritte und auch verschiedene Kombinationen und Figuren erlernen möchten, für einen kompletten Tanzkurs aber nicht die Zeit haben. Vorkenntnisse sind hierfür nicht erforderlich, saubere Wechselschuhe schon. Der Workshop geht über 2 x 90 Minuten mit 90minütiger Pause dazwischen zum akklimatisieren.
Bitte paarweise anmelden und Wechselschuhe mitbringen.
In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance

I 29 037 W **Discofox-Workshop**

12.10., Sa., 11 - 15.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9-13, 04107 Leipzig Jan Thalwitzer

I 29 039 W **Discofox-Workshop**

11.1., Sa., 11 - 15.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9-13, 04107 Leipzig Jan Thalwitzer

I 29 041 W **Workshop Cha-cha und Rumba**

Lateinamerikanische Tänze faszinieren immer wieder. Cha-cha ist ein zackiger, rhythmischer Tanz, der aus Lateinamerika stammt und auf dem Tanzparkett aufgrund seiner Beliebtheit heute sehr oft angewendet wird. Auch die Rumba ist ein beliebter lateinamerikanischer Tanz, der sich durch weiche, langsame und harmonische Bewegungen auszeichnet. Die Rumba ist gefühlvoll und romantisch. Im Workshop erlernen Sie die Grundschritte und Körperhaltung sowie den Charakter der Tänze auszudrücken.
Bitte paarweise anmelden und Wechselschuhe mitbringen.

26.10. - 27.10., Sa., 9.30 - 14 Uhr, So., 9 - 13 Uhr / 11 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Felicitas Schüffelgen, Tänzerin

I 29 045 W **Workshop Charleston**

Der Charleston entstand in den 20er Jahren und ist ein lebendiger Tanz, der heute wieder öfter getanzt wird. und vor allem durch eine schnelle und geschickte Fußarbeit fasziniert. Im Workshop erlernen Sie die Grundschritte. Augenmerk wird dabei vor allem auf eine schnelle und geschickte Fußarbeit gelegt, durch welche der Charleston seine besondere Charakteristik erhält.
Bitte paarweise anmelden und Wechselschuhe mitbringen.

7.12. - 8.12., Sa., 11 - 13.15 Uhr, So., 11 - 13.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Felicitas Schüffelgen, Tänzerin

I 29 047 W **Workshop Samba und Salsa**

Samba - pure Lebensfreude strahlt dieser brasilianische Tanz aus, der sich durch weiche, runde und schnelle Bewegungen auszeichnet. Dabei wird auf eine schnelle Fußarbeit und den Einsatz der Hüfte Wert gelegt. Salsa stammt aus Kuba und ist auch bei uns sehr bekannt und beliebt. Der temperamentvolle und rhythmische Tanz wurde zunehmend gesellschaftsfähig. Im Workshop erlernen Sie die Grundschritte und Körperhaltung sowie den Charakter der Tänze auszudrücken.
Bitte paarweise anmelden und Wechselschuhe mitbringen.
11.1. - 12.1., Sa., 9.30 - 14 Uhr, So., 9 - 13 Uhr / 11 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Felicitas Schüffelgen, Tänzerin

I 29 049 W **Workshop Jive**

Jive - ebenfalls ein lateinamerikanischer Gesellschafts- und Turniertanz wurde in den 50er Jahren gesellschaftsfähig. Er wird im 4/4 Takt getanzt. Wichtig sind auch hier ein gutes Rhythmusgefühl und flinke Füße. Im Gegensatz zum Rock 'n' Roll, welcher sehr akrobatisch ausgerichtet ist, wird der Jive ausschließlich am Boden getanzt. Im Workshop erlernen Sie die Grundschritte und Körperhaltung sowie den Charakter des Tanzes auszudrücken.
Bitte paarweise anmelden und Wechselschuhe mitbringen.
8.2. - 9.2., Sa., 11 - 13.15 Uhr, So., 11 - 13.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Felicitas Schüffelgen, Tänzerin

Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs

Im Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs werden Sie auf eine Veranstaltung mit Tanz oder eine Hochzeit als Gastgeber wie auch als Gast vorbereitet, sodass die wichtigsten Tänze auf dem Parkett für Sie zum Spaziergang werden. Sie erlernen Grundschritte und erste Variationen im Langsamen Walzer sowie Discofox, sodass Sie zu Musik verschiedener Couleur abwechslungsreich tanzen können. Rund um gut betreut können Sie dann ohne Angst und Zweifel auf einer Tanzveranstaltung das Tanzbein schwingen! Vorkenntnisse sind hierfür nicht erforderlich, saubere Wechselschuhe schon. Bitte um paarweise Anmeldung.
In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance

I 29 053 W **Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs**
12.10., Sa., 9 - 10.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Jan Thalwitzer

I 29 055 W **Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs**
11.1., Sa., 9 - 10.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Jan Thalwitzer

I 29 057 W **Stepptanz für Anfänger/-innen**

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die Interesse an einer besonderen Tanzart haben. Nach einer Einführung in die Stepptechnik werden kleine Schrittfolgen einstudiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit einer festen, härteren Sohle (keine Gummisohle, keine Turnschuhe) mitbringen. Steppschuhe können gegen eine Leihgebühr von 10 Euro für die Kursdauer nach Verfügbarkeit bereitgestellt werden.
In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance
7.11. - 23.1., Do., 17.30 - 18.30 Uhr / 13,3 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 26.12., 2.1.
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Andrea Schlegel, Stepptänzerin

I 29 059 W **Stepptanzkurs - Workshop**

Zu diesem Workshop sind alle zum Mitmachen eingeladen, die Interesse an Stepptanz haben, aber nicht die Zeit für einen längeren Kursabschnitt. Nach Einführung in die Stepptechnik wird eine kleine Stepptanz-Choreographie einstudiert.
Bitte Schuhe mit einer härteren Sohle mitbringen. Steppschuhe können gegen eine Leihgebühr von 3 Euro nach Verfügbarkeit bereitgestellt werden.
In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance
29.11. - 30.11., Fr., 18 - 20 Uhr, Sa., 10 - 12 Uhr / 5,3 Ustd. 16 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Andrea Schlegel, Stepptänzerin

I 29 061 W **Orientalischer Bauchtanz**

Bauchtanz trainiert auf sanfte Weise den gesamten Körper und ist ein wirksames Fitnesstraining für Frauen jeden Alters und jeder Figur. Wer sich einmal im orientalischen Tanz versucht hat, weiß die positiven Auswirkungen auf den Körper und die Psyche zu schätzen. Zu einer allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit und der Flexibilität kommt auch eine bessere Körperhaltung. Muskelverspannungen sowie Verkrampfungen lösen sich auf, die Muskeln an Beinen, Rücken und Bauch werden gekräftigt. Das führt zu einem Verschwinden von Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Im orientalischen Tanz geht es darum, ein gesundes Körperbewusstsein zu entwickeln. In diesem Kurs wird eine temperamentvolle und abwechslungsreiche Choreografie zu einer mitreißenden Musik erlernt. Weitere Schwerpunkte: Twist, Haggalla, Hüft- und Brust Shimmy, Maja und Schleife, Wippen, etc. Teilnehmer/-innen mit und ohne Vorkenntnisse willkommen.
Bequeme Kleidung und Wechsel- (Turnschuhe) mitbringen. Weitere Arbeitsmaterialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.
16.9. - 13.1., Mo., 13.20 - 14.40 Uhr / 28,4 Ustd. 86 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katarina Then,
Vizeweltmeisterin im orientalischen Tanz

I 29 063 W **Orientalischer Bauchtanz - Workshop zum Ausprobieren**

Dieser Workshop wendet sich an alle Frauen egal welchen Alters und welcher Statur, die orientalischen Tanz kennen lernen und ausprobieren möchten. Gleichzeitig ist es auch eine sehr gute Ergänzung für diejenigen die schon seit einiger Zeit tanzen aber ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Die wichtigsten Regeln des Tanzes wie z. B. Grundstellung und Grundbewegungen, richtige Körperhaltung, korrekte Gewichtsverlagerung werden gezeigt, erklärt und ausprobiert. Weitere Schwerpunkte: Schöne Arme und Hände, verschiedene Techniken von Shiemmies und Drehungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bequeme Kleidung und Wechsel- (Turnschuhe) mitbringen.
28.9. - 29.9., Sa., 11 - 13.30 Uhr, So., 11 - 13.30 Uhr / 6,7 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katarina Then,
Vizeweltmeisterin im orientalischen Tanz

I 29 065 W **Bauchtanz-Basics für Neugierige**

Sie erlernen sechs Basisbewegungen in Hüfte und Oberkörper kennen, die zusammengesetzt eine Vielfalt an Bewegungen für den Orientalischen Tanz ergeben. Spaß und gesundheitsorientierter, rückenschonender Unterricht sollen dabei an erster Stelle stehen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), leises Hüfttuch, Ballettschläppchen bzw. Gymnastikschuhe, keine Turnschuhe
21.9., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katharina Jünemann,
geprüfte Bauchtanzlehrerin

I 29 067 W **Schleierfiguren und schöne Arme und Hände**
Schöne Schleierfiguren und elegante Arm- und Handbewegungen als i-Tüpfelchen für einen gelungenen Auftritt sollen Thema dieses Workshops sein.
Bitte mitbringen: Tanzschleier eckig oder halbrund, bequeme Kleidung (Hose), Gymnastikschuhe, leises Hüfttuch.
19.10., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

I 29 069 W **Tribal Fusion Bellydance**
Hier erfahren die Teilnehmerinnen alle wichtigen Grundlagen in Sachen Tribal Fusion Bellydance. Pops und Loks, Beats und Breaks sowie korrekte Armführung werden vorgestellt. Vorerfahrung in Orientalischem Tanz oder die Teilnahme am Kurs Bauchtanz Basics sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), leises Hüfttuch, Ballettschläppchen bzw. Gymnastikschuhe, keine Turnschuhe
23.11., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

I 29 071 W **Orientalische Rhythmen, Shimmies und Akzente**
Die Kenntnis orientalischer Rhythmen erleichtert ein abwechslungsreiches Tanzen. Im Kurs werden die wichtigsten Basis-Rhythmen der orientalischen Musik vermittelt. Ergänzend dazu erlernen die Teilnehmerinnen verschiedene Arten von Shimmies und raffinierte Akzente gekonnt im Tanz einzusetzen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), leises Hüfttuch, Ballettschläppchen bzw. Gymnastikschuhe, keine Turnschuhe
18.1., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

I 29 073 W **Orientalischer Tanz - Tanztechnik**
Im Workshop werden die wichtigsten Techniken des orientalischen Tanzes gemeinsam erarbeitet: Isolation, korrekte Gewichtsverlagerung, saubere Ausführung von verschiedenen Bewegungen sowie einfache bis Anspruchsvolle Kombinationen von Hüftshiemmies und den Oberkörperwellen.
Bequeme Kleidung und Wechsel- (Turnschuhe) mitbringen.
9.11. - 10.11., Sa., 11 - 13.30 Uhr, So., 11 - 13.30 Uhr / 6,7 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katarina Then, Vizeweltmeisterin im orientalischen Tanz

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

ANSPRECHPARTNER/ -IN

Fachliche Beratung:
Elvira Stolz — Telefon: 123-6038
Peter Kabitzsch (Ernährung, Kochen) — Telefon: 123-6020

Service/Anmeldung: 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do., 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung,
Zimmer 133, 134

THEMENBEREICHE

3

KÖRPERERFAHRUNG, ENTSPANNUNG **147**
Massage-, Atemkurse, Körpersprache, Körpererfahrung 147
Hatha Yoga, Autogenes Training und andere Entspannungskurse 155

GYMNASTIK, BEWEGUNG, FITNESS **163**
Gymnastikkurse, Rückenschule, Pilates 163
Fitness- und Aerobic-Kurse 178
Familienangebote, Kinderkurse 189
Wassergymnastik, Aquafitness, Aquajogging 191
Inline-Skating, Selbstverteidigung und andere Bewegungskurse 198

GESUNDHEITLICHES GRUNDWISSEN, ERKRANKUNGEN, HEILMETHODEN **200**

GESUNDE ERNÄHRUNG, KOCHEN **203**
Ernährungsberatung und Lebensmittelkunde 203
Ernährung bei Krankheiten und Lebensmittelunverträglichkeiten 206
Party- und Alltagsküche 207
Internationale Küche 215
Kochkurse für Kinder und Jugendliche 220
Getränkekunde 220
cookery club of the International Women's Club of Leipzig 222

GESUNDHEITSPFLEGE **223**

PRÄSENTATION, IMAGE, OUTFIT **224**

ERSTER SÄCHSISCHER FACHTAG FÜR GESUNDHEITSKURSLEITER/-INNEN **228**

Körpererfahrung, Entspannung

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Elvira Stolz	Telefon: 123-6038
Service/Anmeldung:		123-6000

Allgemeine Hinweise

Die Kurse im Gesundheitsbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Es wird empfohlen, vor Anmeldung und Kursbesuch den behandelnden (Haus)Arzt zu konsultieren, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen. Insbesondere bei bereits bestehenden Beschwerden sollte eine vorherige ärztliche Einschätzung unbedingt erfolgen. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei gleichem oder ähnlichem Inhalt und Umfang ist jeweils abhängig von Räumlichkeiten, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Materialien u. a. Nebenkosten.
Der Volkshochschulverband hat mit einigen Krankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarungen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass verschiedene Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80 Prozent). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse! Auf Antrag erhalten Sie nach Beendigung des Kurses eine kostenfreie Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Massage-, Atemkurse, Körpersprache, Körpererfahrung

Bitte beachten Sie auch die Angebote im Bereich 7.1 (Grünau) und Bereich 7.2 (Paunsdorf).

Ganzheitliche Massage für Partner (Grundkurs)
Sie erlernen die Grundlagen für eine ganzheitliche Partnermassage zum Entspannen und Wohlfühlen. Übungen zur Eigen- und Fremdwahrnehmung werden den Einstieg in die achtsame Arbeit unterstützen. Es ist sinnvoll, sich zu zweit anzumelden (Partnerübungen, 41 Euro pro Person).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 1 Laken, 1 kleines Kissen, Massageöl

I 30 100 S Ganzheitliche Massage für Partner (Grundkurs)
22.11. - 23.11., Fr., 18 - 21 Uhr, Sa., 9.30 - 16 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Blandina Scholz, Heilpraktikerin, Massagetherapeutin

I 30 102 S Ganzheitliche Massage für Partner (Grundkurs)
10.1. - 11.1., Fr., 18 - 21 Uhr, Sa., 9.30 - 16 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Blandina Scholz, Heilpraktikerin, Massagetherapeutin

I 30 104 S Ganzheitliche Massage für Partner (Aufbaukurs)
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben und ihre Kenntnisse der ganzheitlichen Partnermassage noch erweitern und intensivieren möchten (Bein-, Arm-, Kopfmassage und Gelenkmobilisation). Es ist sinnvoll, sich zu zweit anzumelden (Partnerübungen, 41 Euro pro Person).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 1 Laken, 1 kleines Kissen, Massageöl
31.1. - 1.2., Fr., 18 - 21 Uhr, Sa., 9.30 - 16 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Blandina Scholz, Heilpraktikerin, Massagetherapeutin

I 30 106 S **Fußreflexzonenmassage - Einführungskurs**

Sie erhalten einen Überblick über dieses sanfte und wirksame Naturheilverfahren und lernen, es für den persönlichen Bedarf anzuwenden. Fußreflexzonenmassage kann angewendet werden bei Krankheitsbildern wie Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen und Verdauungsproblemen.
Bitte mitbringen: zwei Handtücher, Fußwanne (Schüssel), Buntstifte (blau, braun, rot, gelb, orange, grün), 3 Euro für Kopien
21.9. - 22.9., Sa., 9 - 14.15 Uhr, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Reichel, Dipl.-Ingenieurin, Tai-Chi/Qigong Lehrerin

I 30 110 S **Mit bewusster Atmung den Körper entsäuern und entschlacken**

Verschleimung und Übersäuerung sind Zeichen von Stress und Überlastung. Oft ist auch die Nase verstopft und der Atemstrom behindert. Welche Ursachen das hat und wie man dem begegnen kann, wird auf der Grundlage des Wissens von Dr. Rosina Sonnenschmidt und eigener Erfahrungen mit der entsäuernden Atmung vermittelt. Es ist wichtig, sich physisch, emotional und mental wieder ins Schwingen zu bringen und Rhythmus als Ausdruck von Lebensqualität zu erfahren. Mit Atem- und Drüsenübungen lernen Sie, sich selbst täglich einfache und heilende Informationen zu geben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe und 1 Euro für Kopien
9.9. - 14.10., Mo., 17.30 - 18.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Eichhorn, Dipl.-Ingenieurin, Gesundheits- und Lebensberaterin

Bitte beachten Sie auch die Kurse I 17 104 B „Atemtag für einen gesunden Schlaf“ und I 17 106 B „Atemtag für Schulter, Kiefer und Nacken“.

I 30 112 S **Stressbewältigung und Entspannung mit tibetischen Klangschalen**

Seit über 5.000 Jahren finden Klangschalen in der tibetischen Heilkunst ihre Anwendung. Mittels der Klangschalen wird relativ schnell ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen erreicht. Er ermöglicht eine tiefe Entspannung, da der Klang das ursprüngliche Vertrauen der Menschen anspricht. Der Kurs beinhaltet Entspannungs-, Dehn- und Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Fantasiereisen und Klangschalenmassagen. Er ist für alle geeignet, die Stress abbauen und innere Ruhe finden wollen.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, dicke Socken
28.9. - 29.9., Sa., 10 - 13 Uhr, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

I 30 116 S (NEU) **Philosophie und Meditation der zen-buddhistischen und taoistischen Übung**

Der Workshop bietet eine Einführung in klassische Texte der Zen-Tradition und des Taoismus und vermittelt grundlegende Kenntnisse über Meditationstechniken. Relativ unabhängig von den religiösen Hintergründen und Zielsetzungen wendet er sich damit an Interessierte, die nach Möglichkeiten von Selbsterfahrungen und nach einem bewussteren Umgang mit der Reichweite der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit suchen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke
21.9. - 22.9., Sa., 9.30 - 13.30 Uhr, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Georg Zetlmeisl, M. A. Allgemeine Sprachwissenschaft, Philosophie, Soziologie

I 30 118 S **Einführung in die Meditation**

Der Kurs ist eine ideale Gelegenheit innezuhalten, Altes loszulassen, tiefe Ruhe zu spüren und neue Vitalität zu gewinnen. Neben leicht zu erlernenden Meditationsformen für den Alltag wird auch die Chakralehre behandelt, um seine Energien in Einklang zu bringen. Sie brauchen keinerlei Voraussetzungen - entdecken Sie die Meditation als einen Weg für Ihre innere Ruhe und Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke
5.10. - 6.10., Sa., 9.30 - 12.30 Uhr, So., 9.30 - 12.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelika Hirth, Gesundheitsberaterin ALH

I 30 119 S **Abschalten, entspannen - eine Musikreise der besonderen Art**

Gehen Sie auf eine Musikreise mit Klängen, Tönen und Melodien unterschiedlichen Ursprungs, um Wohlbefinden und Ruhe zu erlangen. Zusätzlich werden Ihnen einfache Entspannungsübungen vorgestellt, die Sie unterstützend in den Alltag integrieren können. Freuen Sie sich auf ein Klangerlebnis der besonderen Art - Entspannung nicht nur für Ihre Ohren.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke
15.11., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelika Hirth, Gesundheitsberaterin ALH

I 30 120 S **Entspannung durch Meditation**

Meditation bedeutet nicht nur gelassen und entspannt zu sein, sondern auch wach und achtsam durchs Leben zu gehen. Doch wie kann man das im Alltag erlernen und in diesen integrieren? Gerade für Einsteiger/-innen ist Meditation mit der Vorstellung von stundenlangen Sitzungen verbunden. Dass es auch anders geht und was Meditation eigentlich ist, zeigt dieser Kurs. Er begleitet Sie in die spannende und vielfältige Welt der Meditation, die das Leben mit wenig Zeitaufwand bereichern kann.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke
26.11. - 4.2., Di., 15.45 - 17 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jacqueline Moye, Entspannungspädagogin

Jacqueline Moye, Körpererfahrung, Entspannung

Ich bin Ernährungsberaterin mit Qualifizierung Heilpflanzen, Entspannungspädagogin und befinde mich in der Ausbildung zur Klangtherapeutin. Beim Studium zur Ernährungsberaterin stellte ich fest, wie wichtig, in jedem Bereich des Lebens, Entspannung ist. Seitdem fasziniert mich dieses Thema. So individuell jeder Mensch ist, so individuell sind auch sein Entspannungsbedürfnis und die Art sich zu entspannen. Das ist auch der Grund warum ich nicht nur rein wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethoden (wie z. B. Autogenes Training) anbiete, sondern auch Kurse bei denen ich verschiedene Entspannungsarten vorstelle und miteinander kombiniere, sodass jeder Teilnehmende seine individuelle Form der Entspannung finden kann.

Yoga und Meditation - Entspannung zum Wochenausklang
Freudvoll und entspannt statt gestresst und müde ins Wochenende gehen. Lernen Sie Mittel und Methoden zur Überwindung von Stress und Unruhe. Sanftes Yoga, mit Fokus auf den eigenen Atem, wird vorwiegend angewendet. Um zu Stille und Einklang finden zu können, werden wir auch Qigong, stille Meditation, Aufmerksamkeitsübungen und Meditationen, die durch Bewegung und Musik zur Stille des Geistes führen, anwenden.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

I 30 124 S **Yoga und Meditation - Entspannung zum Wochenausklang**
20.9. - 22.11., Fr., 13 - 14.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 1.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Handke, Yogalehrer (BYV)

I 30 126 S **Yoga und Meditation - Entspannung zum Wochenausklang**
29.11. - 7.2., Fr., 13 - 14.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Handke, Yogalehrer (BYV)

I 30 128 S **Yoga Nidra - Perle der Tiefenentspannung**
Yoga Nidra ist eine sehr effiziente Entspannungsmethode. Bei dieser Technik pendelt der Übende zwischen Tiefenentspannung und wacher Entspannung hin und her, was zu einer kompletten Entspannung von Körper, Geist und Seele führt. Der Teilnehmende befindet sich während des Übens in Rückenlage und folgt den ruhigen und gleichmäßig ausgesprochenen Anweisungen. Mit Yoga Nidra schaffen Sie sich eine Basis für neue Kraft und innere Ruhe und können Stresssituationen besser bewältigen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke
8.1. - 12.2., Mi., 18 - 19.15 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Birgit Löffler, Medizinisch Technische Assistentin (MTA), Kursleiterin Yoga Nidra

I 30 132 S **Feldenkrais-Methode Bewusstheit durch Bewegung**
Die Übungen der Feldenkrais-Methode verbessern die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination und Orientierung. Achtsam erkunden die Teilnehmer/-innen ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken neue und gesündere Bewegungsmöglichkeiten. Schritt für Schritt lernen Sie, unnötige und unproduktive Muskelanstrengung zu reduzieren und sich müheloser, freier und lebendiger zu bewegen - mit dem gesamten Körper, dem Denken und den Gefühlen - ausgeglichen in allen Gelenken. Die Übungen finden im Liegen, Stehen, Vierfüßerstand und im Sitzen statt.
Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, warme bequeme Kleidung, dicke Socken
24.9. - 4.2., Di., 17.10 - 18.10 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 29.10., 19.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Effi Glöckler, Feldenkrais-Pädagogin

I 30 134 S **Entspannung für die Augen mit der Feldenkrais-Methode**

Ein Augenblick - verweilen, achtsam spüren und entdecken, wahrnehmen und sehen, in Bewegung die Augen führen - Körper, Augen und Seele im Fluss. Wenn die Augen sich gereizt anfühlen, wenn die Welt vor den Augen verschwimmt, dann brauchen diese Pflege und Erholung. In speziellen Bewegungs-Lektionen nach der Feldenkrais-Methode erfahren Sie den Zusammenhang zwischen Seh- und Bewegungsgewohnheiten und lernen, Ihre Augen bewusst wahrzunehmen, einzusetzen und zu entspannen. Übungen verschiedener Sehschulen zur Verbesserung der Sehkraft vermitteln, was Sie im Alltag tun können, um einen klaren Blick zu bewahren.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Augenkissen (falls vorhanden), keine Kontaktlinsen

9.11. - 10.11., Sa., 9.30 - 13.30 Uhr, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 27 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Effi Glöckler, Feldenkrais-Pädagogin

I 30 136 S **Mit Feldenkrais Arm, Schulter und Nacken entlasten**

Sitzen Sie täglich viele Stunden vor dem Computer? Ist Ihr Nacken am Abend verspannt? Oder spüren Sie nach längerer feinmotorischer Tätigkeit Schmerzen in der Hand, dem Arm, der Schulter? Im Kurs werden Sie zur Wahrnehmung einfacher, nicht anstrengender Bewegungen angeleitet. Dabei trainieren Sie den Körpersinn der Tiefensensibilität, welchen Sie im Alltag eher unbewusst nutzen. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen Sie, Ihre Bewegungsgewohnheiten zu ändern und dem Schmerz effektiv entgegen zu wirken.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke

30.11. - 1.12., Sa., 9.30 - 13.30 Uhr, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 27 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Pfau, Physiotherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin

I 30 138 S (NEU) **Qigong für Rücken, Nacken und Schultern**

Aus dem großen Fundus uralter und moderner asiatischer Übungen zur Vorbeugung und Schmerzlinderung werden sanfte Bewegungen speziell für Rücken, Nacken und Schultern angeboten. Übungen, die einladen zum Wohlfühlen, Genießen und Loslassen. Im Mittelpunkt stehen Körperbereiche und Muskeln, die Probleme bereiten und zu Verspannungen neigen. Wer Qigong ganz bewusst wahrnimmt und sich auf die gezielten Übungen einlässt, kann den Alltag gestärkt, geschmeidiger und mit mehr innerer Freude bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder rutschfeste Socken

11.9. - 13.11., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR

Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,

Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Klaus Peiselt, Dipl.-Sportlehrer, Qigong- und Tai-Chi-Lehrer

I 30 140 S **Qigong gegen Stress und Erschöpfung - ein Kurs speziell für Frauen**

Nach einer Phase der beruflichen oder privaten Anspannung und Überbelastung kann uns Qigong in dem Prozess der Regeneration unterstützen und Erholung bringen. Es werden spezielle Übungen vermittelt, die das endokrine und hormonelle System unseres Körpers anregt, die Lebenskraft wieder aufbaut und uns unterstützt, das Gleichgewicht, unsere Mitte zu finden. Wir üben im Sitzen, Stehen und auch im Liegen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk (Wasser), 2 Euro für Kopien

18.10., Fr., 18 - 21 Uhr, 20.10., So., 9.30 - 12.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Leestmans, Qigong/Do-In-Lehrerin

I 30 142 S (NEU) **Qigong und DO-In - mit energetischen Übungen zu den Quellen unserer Kraft**

Mit der Lehre der 5 Elemente aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) erfolgt eine Einstimmung auf den Herbst und Winter. Vermittelt werden Übungen aus dem Qigong und DO-In. DO-In ist eine traditionelle asiatische Kunst der Selbstmassage und vereint Elemente wie Druckpunktmassage, Klopf-, Knet- und Streichtechniken mit Atemarbeit und Meditation. Durch die Unterstützung der Organfunktionen (Lunge, Dickdarm, Niere und Blase) und die Anregung des Flusses der Lebensenergie werden das Wohlbefinden gesteigert und die Abwehrkräfte gefördert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk (Wasser), 2 Euro für Kopien
19.10., Sa., 9.30 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Leestmans, Qigong/Do-In-Lehrerin

Die Kraft der Ruhe: Qigong

Qigong - eine Kombination aus langsamen und harmonischen Atem- und Bewegungsabläufen, die man über Jahrtausende hinweg in chinesischen Klöstern entwickelt hat und die mittlerweile nicht nur von Millionen Menschen in China, sondern in vielen Teilen der Erde regelmäßig praktiziert werden. Dabei steht Qigong besonders in der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Grundlage für alle Verbesserungen wie Stressabbau, Schmerzreduktion, Leistungsverbesserung, Ruhe und Gelassenheit sowie ein langes gesundes Leben. Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, einen leichten Einstieg in diese asiatische Entspannungsmethode zu finden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken

I 30 144 S Die Kraft der Ruhe: Qigong
5.9. - 21.11., Do., 16.40 - 18.10 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

I 30 146 S Die Kraft der Ruhe: Qigong
28.11. - 13.2., Do., 16.40 - 18.10 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

Qigong - eine chinesische Gesundheitsmethode für Körper, Geist und Seele

Diese alte chinesische Gesundheitsmethode verbindet Atmung, Bewegung und Konzentration so miteinander, dass sie als Gesundheitsübungen praktiziert, den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele stärkt, seine Gesundheit vor Beeinträchtigungen schützt und insgesamt zu innerem Gleichgewicht führt. Der Kurs wendet sich vor allem an die reifere Generation. Die Bewegungen sind leicht und beinhalten neben den Elementen aus dem ruhigen Qigong auch einfache Bewegungsfolgen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe

I 30 152 S Qigong - eine chinesische Gesundheitsmethode für Körper, Geist und Seele
13.9. - 15.11., Fr., 9 - 10.30 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Richnow, Dipl.-Medienkünstlerin, Qigong-Lehrerin

I 30 154 S Qigong - eine chinesische Gesundheitsmethode für Körper, Geist und Seele
22.11. - 7.2., Fr., 9 - 10.30 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Richnow, Dipl.-Medienkünstlerin, Qigong-Lehrerin

I 30 156 S **Das Potential des Qigong und Tai Chi Chuan für die moderne Lebenswelt**

Qigong und Tai Chi Chuan sind ursprünglich chinesische Bewegungs- und Ruhekünste. Sie entwickeln sich seit dem Ende des 20. Jahrhunderts auch in der westlichen Welt weiter. Aspekte wie Gelassenheit und Ruhe im Erleben der Bewegungen sind wichtige Impulse als Antwort auf die vielen Anforderungen des täglichen Lebens. Es werden Übungen und deren Prinzipien herausgearbeitet, welche das Potential des Qigong und Tai Chi Chuan für die moderne Lebenswelt verdeutlichen. Individuelle Anfragen der Teilnehmer/-innen stehen an diesem Wochenende im Mittelpunkt.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken
18.1. - 19.1., Sa., 9.30 - 14.30 Uhr, So., 10 - 12.15 Uhr/ 9 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tim Zimmermann, Dipl.-Sportlehrer, Tai-Chi/Qigong Lehrer

I 30 158 S **Tai Chi Chuan - Schritt für Schritt**

Tai Chi Chuan mit 8 einfachen Schrittfolgen ist die kürzeste Form des Tai Chi. Dieser Kurs ist besonders für Anfänger/-innen gut geeignet, da keine Vorkenntnisse erforderlich sind und diese Form leicht und sehr korrekt erlernbar ist. Tai Chi Chuan dient der Verbesserung der Körperhaltung, der Stabilisierung des Gehens und Stehens und sorgt für Entspannung, Achtsamkeit und Gelassenheit. Die Übungen brauchen wenig Raum und können somit auch zu Hause täglich angewandt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder rutschfeste Socken
13.11. - 19.2., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Peiselt, Dipl.-Sportlehrer, Qigong- und Tai-Chi-Lehrer

I 30 162 S **Mit Tai Chi Chuan die eigene Lebenskraft aktivieren (Fortsetzungskurs)**

Wiederholt werden einfache Variationen des Tai Chi Chuan im Yang-Stil (Tai Chi Chuan in 12 und 24 Abschnitten). Darauf aufbauend lernen die Teilnehmer/-innen Tai Chi Chuan in 42 Abschnitten (Kombinationen). Wer täglich diese Übungen anwendet, hält den Körper fit, kann Muskeln, Knochen und Gelenke gesund erhalten, baut Stress ab und stärkt Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem. Die sanften Körperbewegungen trainieren Geist und Seele.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken
16.9. - 27.1., Mo., 14.45 - 15.45 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wei Wei Li, Tai-Chi-Qigong-Lehrerin

Ute Richnow, Qigong

Mit großer Leidenschaft vermittle ich diese Gesundheitsmethode. In meinen Kursen geht es nicht um die exakte Umsetzung von Technik, sondern darum, mit sich und seinen Mitmenschen, seinem Umfeld, in Fluss zu kommen und zu sein. Ich habe selbst vor Jahren aus gesundheitlichen Gründen am Qigong-Unterricht teilgenommen und schnell den guten, heilenden Einfluss wahrgenommen. Als langjährige Dozentin für Buchbinden, LandArt für Kinder und Erwachsene und Tänzerin (Tanztheater und Tanzimprovisation) habe ich die Ausbildung zur Qigong-Lehrerin im Qigong-Zentrum für Chinesische Medizin in Konstanz genossen und erweitere diese Kenntnisse regelmäßig mit Lehrgängen. Ich bin Mutter von Kurt (10 Jahre) und Anton (7 Jahre) und Inhaberin der „Kunsttanke" – Atelier, Werkraum, experimentelle Bühne und Café in Plagwitz.

I 30 164 S (NEU) **Tai Chi Shan - die traditionelle Kunst der Entspannung mit dem Fächer**
Tai Chi Shan ist eine neue Variante des Tai Chi Chuan. Diese Fächerübungen sind in China ebenso populär wie Tai Chi Chuan in 24 und 48 Abschnitten. Die nationale Sportbehörde Chinas fördert diese Form der Entspannung. Sie basiert auf der Gesundheitstheorie des Tai Chi und trainiert mit sanften Körperbewegungen Geist und Seele. Mit dem Fächer in der Hand - als traditionelle chinesische Kunst - wird die Freude an der Bewegung verstärkt, der Übende kann sich besser konzentrieren und leichter ausbalancieren. Dieser Kurs ist sowohl für Erfahrene als auch für Anfänger/-innen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken
17.9. - 28.1., Di., 14.45 - 15.45 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wei Wei Li, Tai-Chi-Qigong-Lehrerin

I 30 168 S Tai-Chi / Qigong für Ältere - Fortsetzungskurs
Dieser Kurs richtet sich besonders an Ältere, denn die Übungen können auch im fortgeschrittenen Alter noch erlernt und ausgeführt werden. Der Reiz liegt in der Schönheit und Anmut der Bewegungen. Im Unterschied zu den anderen fernöstlichen Kampfkünsten erfordert die Ausübung des Tai-Chi keine größeren Anstrengungen. Ziel dieses Kurses für die ältere Generation ist es, mit Atem und Bewegungsübungen den inneren Fluss der Energie erlebbar zu machen. Es werden die Atmung gestärkt, Muskeln und Sehnen gekräftigt und die Körperhaltung verbessert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe
24.9. - 14.1., Di., 10.35 - 12.05 Uhr / 28 Ustd. 75 EUR
Kein Kurs am 15.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Glodek, Tai-Chi-Qigong-Lehrerin

Die Fünf »Tibeter«® - Basiskurs
Leicht erlernbare yogaähnliche Körper- und Energieübungen fördern bei regelmäßigem Üben körperliches Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit, schaffen Entspannung, neue Energie und erhalten die Gesundheit. Die traditionellen Übungen aus dem Himalaja - richtig ausgeführt - harmonisieren und vitalisieren Organfunktionen, das Drüsen- und Immunsystem, beleben den Atem und entfalten Körper und Geist.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 1 Euro für Kopien

I 30 172 S Die Fünf »Tibeter«® - Basiskurs
28.1. - 25.2., Di., 18.20 - 19.50 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Gerecke, Freiberuflicher Trainer und Berater

I 30 174 S Die Fünf »Tibeter«® - Basiskurs
15.2. - 16.2., Sa., 9.30 - 13.30 Uhr, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Gerecke, Freiberuflicher Trainer und Berater

3

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Hatha Yoga, Autogenes Training und andere Entspannungskurse

Hatha Yoga für Anfänger
Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kann man Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie die eigene Leistungsfähigkeit steigern und die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

I 30 200 S **Hatha Yoga für Anfänger**
23.9. - 18.11., Mo., 15.30 - 17 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erik Gebauer,
Physiotherapeut, Yogalehrer (BYV)

I 30 202 S **Hatha Yoga für Anfänger**
25.11. - 10.2., Mo., 15.30 - 17 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 16.12., 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erik Gebauer,
Physiotherapeut, Yogalehrer (BYV)

I 30 204 S **Hatha Yoga für Anfänger**
2.9. - 18.11., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Klaudia Ledwig,
Medizinisch Technische Assistentin (MTA), Yogalehrerin (3HO)

I 30 206 S **Hatha Yoga für Anfänger**
25.11. - 10.2., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Klaudia Ledwig,
Medizinisch Technische Assistentin (MTA), Yogalehrerin (3HO)

Frank Gerecke, Körpererfahrung, Entspannung

Meine Ausbildung zum Trainer habe ich im »Fünf-Tibeter«® Dachverband absolviert und daneben Aus- sowie Weiterbildungen als psychologischer Berater, in Kunsttherapie und in Entspannungsverfahren abgeschlossen. Die authentischen yogaähnlichen Riten sind für jeden leicht erlernbar. Diese bringen nicht nur die Teilnehmer/-innen der Kurse sondern auch mich selbst – in meiner Tätigkeit für behinderte Menschen – immer wieder in die eigene Mitte. Diese Übungen – regelmäßig praktiziert – steigern das allgemeine Wohlbefinden, verbinden uns wieder mit unserem eigenen Wesenskern und fördern innere Ruhe, Stabilität sowie Ausgeglichenheit im hektischen Alltag. Insbesondere die VHS Leipzig bietet beste Voraussetzungen jedem Interessenten die Übungen der »Fünf-Tibeter«® nahezubringen und zu ermöglichen.

I 30 208 S **Hatha Yoga für Anfänger**
10.9. - 19.11., Di., 9 - 10.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 29.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Stephan,
Dipl. Päd. Kunst und Germanistik, Yogalehrerin (BDY)

I 30 210 S **Hatha Yoga für Anfänger**
26.11. - 11.2., Di., 9 - 10.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Stephan,
Dipl. Päd. Kunst und Germanistik, Yogalehrerin (BDY)

I 30 212 S **Hatha Yoga für Anfänger**
10.9. - 12.11., Di., 20 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Schmidt, Ergotherapeutin, Yogalehrerin (BYV)

I 30 214 S **Hatha Yoga für Anfänger**
19.11. - 4.2., Di., 20 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Schmidt, Ergotherapeutin, Yogalehrerin (BYV)

I 30 216 S **Hatha Yoga für Anfänger**
27.11. - 5.2., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Claudia Bauer, M. A. Sozialwissenschaft, Yogalehrerin

I 30 220 S **Hatha Yoga für Anfänger**
4.9. - 18.12., Mi., 16.45 - 18 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 25.9., 23.10., 30.10
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roland Bier, Yogalehrer BDY

I 30 222 S **Hatha Yoga für Anfänger**
4.9. - 18.12., Mi., 18.05 - 19.20 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 25.9., 23.10., 30.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roland Bier, Yogalehrer BDY

I 30 224 S **Hatha Yoga für Anfänger**
12.9. - 6.2., Do., 9.15 - 10.30 Uhr / 25 Ustd. 75 EUR
Kein Kurs am 26.9., 10.10., 2.1., 9.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mandy Möbes,
Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin, Yogatherapeutin (BYAT)

Hatha Yoga - Fortsetzungskurs
Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kann man Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie die eigene Leistungsfähigkeit steigern und die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

I 30 228 S **Hatha Yoga - Fortsetzungskurs**
19.9. - 28.11., Do., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

I 30 230 S **Hatha Yoga - Fortsetzungskurs**
5.12. - 13.2., Do., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

Hatha Yoga am Vormittag
Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kann man Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie die eigene Leistungsfähigkeit steigern und die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

I 30 232 S **Hatha Yoga am Vormittag**
20.9. - 22.11., Fr., 10.45 - 12.15 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 1.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Handke, Yogalehrer (BYV)

I 30 234 S **Hatha Yoga am Vormittag**
29.11. - 7.2., Fr., 10.45 - 12.15 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Handke, Yogalehrer (BYV)

Hatha Yoga für Anfänger
Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kann man Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie die eigene Leistungsfähigkeit steigern und die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

I 30 236 S **Hatha Yoga für Anfänger**
20.9. - 22.11., Fr., 17.30 - 19 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 1.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

I 30 238 S **Hatha Yoga für Anfänger**
29.11. - 14.2., Fr., 17.30 - 19 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 20.12., 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

I 30 240 S **Hatha Yoga für Anfänger**
20.9. - 22.11., Fr., 19.15 - 20.45 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 1.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ralf Engelbrecht, Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

I 30 242 S **Hatha Yoga für Anfänger**
29.11. - 14.2., Fr., 19.15 - 20.45 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 20.12., 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ralf Engelbrecht, Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

Hatha Yoga für ältere Menschen
Je älter man wird, um so wichtiger ist es, sich regelmäßig, bewusst und sanft zu bewegen sowie die Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele zu erkennen und ihnen gerecht zu werden. Durch Körperhalten (Asanas), Bewegungsfolgen (Karanas) in Einklang mit dem Atem werden Spannungen gelöst, Kraft entwickelt, die Beweglichkeit gefördert und das Immunsystem gestärkt. Die Auswahl der Übungen erfolgt altersgerecht und kann individuell variiert werden. Gerade durch das Akzeptieren seiner Grenzen und die Konzentration auf Empfindungen und Veränderungen in Körper, Geist, Seele und Atem gelangt man zu innerer Gelassenheit.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

I 30 244 S **Hatha Yoga für ältere Menschen**
4.9. - 22.1., Mi., 9.15 - 10.45 Uhr / 30 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 2.10., 23.10., 30.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidrun Schattke,
Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin (BDY)

I 30 246 S **Hatha Yoga für ältere Menschen**
12.9. - 14.11., Do., 15 - 16.30 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Reh,
Med. techn. Assistentin (MTA), Yogalehrerin (BYV)

I 30 248 S **Hatha Yoga für ältere Menschen**
5.12. - 30.1., Do., 15 - 16.30 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Reh,
Med. techn. Assistentin (MTA), Yogalehrerin (BYV)

I 30 250 S **Yoga für Schwangere**
Die Schwangerschaft mit ihren Veränderungen ist für jede Frau eine tief greifende Erfahrung und Herausforderung. Dieser Kurs kann Ihnen helfen, mit diesen Veränderungen entspannt umzugehen und die Zeit der Schwangerschaft zu genießen. Entspannen Sie sich bei sanften Yoga-Übungen, die der Wirbelsäulenstreckung, der Rückenstärkung und der Beckenöffnung dienen. Die Stunden werden durch schwangerschaftsverträgliche Atem- und Entspannungstechniken abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. Decke
8.1. - 26.2., Mi., 16.45 - 17.45 Uhr / 11 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mandy Möbes, Dipl.-Sportlehrerin,
Yogalehrerin, Yogatherapeutin (BYAT)

Power Yoga
Power Yoga bezeichnet einen dynamischen Ansatz des Hatha Yoga, dessen Schwerpunkt auf der fließenden Verbindung (Vinyasa) einzelner Stellungen (Asanas) zu kräftigenden und stärkenden Sequenzen liegt. Durch Wiederholung und Variation der Übungsabfolgen wird das Körpergefühl vertieft, die Körperwahrnehmung erhöht sowie eine Ganzkörperkräftigung und Flexibilisierung erzielt. Das Erlernen verschiedener Atem- und Konzentrationstechniken fördert darüber hinaus innere Harmonie und geistige Stärke.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch, Yogamatte (falls vorhanden)

I 30 256 S **Power Yoga**
13.9. - 22.11., Fr., 20.30 - 21.30 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 1.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Schmidt, Ergotherapeutin, Yogalehrerin (BYV)

I 30 258 S **Power Yoga**
29.11. - 21.2., Fr., 20.30 - 21.30 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 20.12., 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin (BYV)

I 30 260 S **Hatha Yoga - ein Wochenende zum Kennenlernen**
Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kann man Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie die eigene Leistungsfähigkeit steigern und die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken
16.11. - 17.11., Sa., 10 - 13 Uhr, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Eschholz, Krankenschwester, Yogalehrerin (BIYVD)

I 30 262 S **Yoga und Ayurveda - ein Wochenende zum Kennenlernen und Entspannen**
Der Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der altindischen Gesundheitslehre, wobei die gesunde Ernährungsweise im Vordergrund steht. In Verbindung mit allgemeinen und typgerechten Yogaübungen soll dieses Wochenende dazu beitragen, sich körperlich und geistig fit zu halten und zu entspannen. Mithilfe der individuellen Konstitutionsbestimmung erhalten Sie geeignete Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen, die Sie im Alltag anwenden können. Gemeinsam wird eine kleine Mahlzeit zubereitet unter Verwendung ayurvedischer Lebensmittel und Gewürze.
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken mitbringen sowie 5 Euro für Lehrmaterial und Nahrungsmittel.
14.9. - 15.9., Sa., 9.30 - 15 Uhr, So., 10 - 13.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Romy Petersdorf, Ayurvedatherapeutin / Yogalehrerin

Bitte beachten Sie auch die Kurse I 34 000 S und I 34 002 S zum Thema Ayurveda.

I 30 264 S **Yoga am Arbeitsplatz für Computerfreaks und Schreibtischtäter**
An diesem Wochenende lernen Sie wirkungsvolle Yogaübungen kennen, mit denen man Muskelverspannungen, Maussyndrom und Stress täglich vorbeugen kann. Besondere Aufmerksamkeit wird auf Augen-, Nacken-, Schulter-, Lendenwirbelsäulenübungen sowie Kurzentspannungstechniken und Selbstmassage gelegt. Angesprochen sind Menschen, die den ganzen Tag am Schreibtisch bzw. vor dem Computer verbringen. Dies gilt nicht nur für Berufstätige, sondern auch für Auszubildende, die diese Yogatechniken in ihren Alltag integrieren wollen, denn vorbeugen ist besser als heilen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk (Wasser), 3 Euro für Lehrmaterial
7.12. - 8.12., Sa., 10 - 13 Uhr, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

I 30 266 S **Asana-Intensiv-Variationen - ein Vertiefungskurs für Yoga-Praktizierende**
Ein Yoga-Wochenende mit vielen neuen Asanas und intensivem Pranayama. Asanas haben nicht nur ihre Wirkung auf den physischen und energetischen Körper, sondern auch auf die Psyche. Durch zahlreiche Variationen werden Mut, Ausdauer, Flexibilität, Willensstärke, Kreativität, Intuition, Hingabe weiter entwickelt. Langes Halten der Asanas, verbunden mit Achtsamkeit und Konzentration, ermöglicht es, die Energie im Körper zu sublimieren und durch die Chakras nach oben fließen zu lassen. Eine tiefe Klangentspannung mit tibetischen Klangschalen rundet das Ganze ab und bewirkt die Einheit von Körper, Geist und Seele - ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk (Wasser)
8.2. - 9.2., Sa., 10 - 13 Uhr, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

I 30 268 S **Workshop - Wie finde ich die richtige Entspannungsmethode?**
Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, verschiedene Entspannungsverfahren sowohl theoretisch als auch praktisch näher kennenzulernen. Vorgestellt werden: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen nach Ilse Middendorf sowie Phantasiereisen. Weiterhin erhalten Sie Informationen zum Stressmanagement.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 1 Euro für Kopien
13.9., Fr., 17.30 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jacqueline Moye, Entspannungspädagogin

I 30 270 S **Bewegt in die Entspannung**
Entspannung ist erlernbar. Es gibt eine ganze Reihe von verschiedenen Entspannungsverfahren. Wer sie nicht ausprobiert, wird für sich nicht herausfinden, welche Form für ihn am besten geeignet ist. Der Kurs soll Ihnen die Möglichkeit geben, einige Entspannungsverfahren sowohl theoretisch als auch praktisch näher kennenzulernen. Vorgestellt werden: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Atemübungen. Kombiniert werden diese Methoden mit leichten Dehnungsübungen, um zu einer möglichst schnellen und tiefen Entspannung zu gelangen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken
17.9. - 12.11., Di., 15.45 - 17 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jacqueline Moye, Entspannungspädagogin

I 30 274 S (NEU) **Stress: erkennen, verstehen und bewältigen**
„Optimistisch den Stress meistern" ist ein von den Krankenkassen anerkanntes Kurskonzept zur Stressbewältigung. Durch die Vermittlung von Grundlagenwissen über Stressphänomene werden die Teilnehmer/-innen für frühzeitige Stresssignale sensibilisiert. In vielen praktischen Übungen werden Kompetenzen zur individuellen Stressbewältigung vermittelt und förderliche Einstellungen und Denkweisen erarbeitet. Sie werden außerdem erste Erfahrungen mit Entspannungstechniken sammeln, die regelmäßig angewandt als Schutz vor Belastungen dienen.
Bitte mitbringen: 1 Euro für Kopien
24.9. - 10.12., Di., 19 - 20.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Diana Kunitz, B. Sc. Psychologie

I 30 278 S (NEU) **Stressmanagement: bewusster leben - die Gesundheit erhalten**
Stress gehört zum Leben und der Umgang damit ist eine wichtige Kompetenz. Dieser Kurs sensibilisiert die Teilnehmer/-innen dafür, persönliche Stressfaktoren zu erkennen und angemessen zu reagieren. Es werden Methoden zur Entspannung vorgestellt und ausprobiert, die leicht in den Tagesablauf integrierbar sind. Sie planen bewusst ihre eigene stressfreie Zone.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 5 Euro für Lehrmaterial
23.1. - 13.2., Do., 18 - 21.10 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sissy Naumann,
M. A. Erziehungswissenschaft, Bildungsberaterin

Autogenes Training - Grundkurs
Das Autogene Training ist eine weit verbreitete Entspannungsmethode, die sowohl zur Prophylaxe und Linderung von psychosomatischen Störungen (Kopfschmerzen, Schlafstörungen, stressbedingten Magenbeschwerden etc.) als auch anderer Probleme (v. a. Stress, allgemeine Nervosität) erfolgreich eingesetzt werden kann. Sie dient der Leistungssteigerung und aktiven Stressbewältigung. Die Teilnehmer/-innen erlernen, die Umschaltreaktion des Körpers von Anspannung hin zu Entspannung bewusst zu steuern und somit stufenweise und gezielt zur Ruhe zu kommen. Die Teilnehmer/-innen sollten sich nicht in einer psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung befinden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Euro für Kopien

I 30 282 S **Autogenes Training - Grundkurs**
16.9. - 11.11., Mo., 17.10 - 18.40 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Deiters, M. A. Erziehungswissenschaft, Gesundheitsberaterin FBB

I 30 284 S **Autogenes Training - Grundkurs**
18.11. - 3.2., Mo., 20.15 - 21.30 Uhr / 17 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tanja Schuck, B. Sc. Psychologie, Entspannungstherapeutin

I 30 286 S **Autogenes Training - Grundkurs**
3.9. - 29.10., Di., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Postulka, Dipl.-Psychologin

I 30 288 S **Autogenes Training - Grundkurs**
12.11. - 21.1., Di., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Postulka, Dipl.-Psychologin

I 30 290 S **Autogenes Training - Grundkurs**
11.9. - 6.11., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anet Kratze, Physiotherapeutin

Claudia Deiters, Körpererfahrung, Entspannung

Die Volkshochschule als Ort des lebenslangen Lernens spricht mich an, weil sie ermöglicht, dass Menschen sich in jeder Lebensphase mit sehr unterschiedlichen Themen auseinandersetzen können. Als Pädagogin und Gesundheitsberaterin sind Stressprävention und folglich die Integration von Körper, Seele und Geist, Themen, die mich nachhaltig seit einigen Jahren bewegen. Ausgleich und Ruhe finde ich in der Natur, durch Yoga und Meditation. Ich freue mich, Sie ein Stück auf dem Weg begleiten zu können, auf der Reise zur gelebten Ganzheitlichkeit.

I 30 292 S **Autogenes Training - Aufbaukurs**

Das Autogene Training (AT) bietet neben dem Aspekt der Entspannung auch die Möglichkeit der Persönlichkeitsentwicklung und der Entwicklung zusätzlicher Formeln. In diesem Angebot werden die Kenntnisse im AT vertieft einschließlich der Entwicklung formelhafter Vorsätze und organspezifischer Formeln. Erste Erfahrungen mit meditativem Farberleben im Übergang zur Oberstufe des AT werden angeboten. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Kenntnis der Grundstufe des Autogenen Trainings und mindestens ein halbes Jahr praktische Anwendung der Grundstufe. Teilnehmer/-innen sollten sich aktuell nicht in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung befinden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Euro für Kopien
8.1. - 12.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Postulka, Dipl.-Psychologin

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren und wird seit Jahrzehnten erfolgreich zur Stressprävention und -bewältigung genutzt. Sie ist leicht erlernbar und kann von Menschen aller Altersstufen angewendet werden. Durch die bewusste Steuerung der Muskelspannung wird nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige und seelische Entspannung „trainierbar". Verspannungsbedingte Schmerzen, Nervosität sowie Konzentrations- und Schlafprobleme lassen sich damit positiv beeinflussen.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken

I 30 294 S **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
25.11. - 27.1., Mo., 17.10 - 18.40 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anet Kratze, Physiotherapeutin

I 30 296 S **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
16.9. - 11.11., Mo., 20.15 - 21.30 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tanja Schuck,
B. Sc. Psychologie, Entspannungstherapeutin

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

... Kurs nehmen!

eine Vielzahl der Kurse im Gesundheitsbereich werden gemäß §20 SGB V gefördert. Bitte informieren Sie sich bei Bedarf vor der Kursanmeldung bei Ihrer Krankenkasse.

Gymnastikkurse, Rückenschule, Pilates

Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise auf der Seite 147 sowie die Angebote im Bereich 7.1 (Grünau) und Bereich 7.2 (Paunsdorf).

Ausgleichsgymnastik
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Körperhaltung und Kondition und zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen, welche durch den oft im Sitzen verbrachten Alltag entstehen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 000 S **Ausgleichsgymnastik**
3.9. - 4.2., Di., 18.10 - 19.10 Uhr / 25 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10.
Schule Connewitz, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Silvio Mackowiak,
Student Sport und BWL, Fitnesstrainer A-Lizenz

I 31 001 S **Ausgleichsgymnastik**
4.9. - 6.11., Mi., 12.10 - 13.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susi Schmidt, M. Sc. Sportwissenschaft

I 31 002 S **Ausgleichsgymnastik**
13.11. - 5.2., Mi., 12.10 - 13.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susi Schmidt, M. Sc. Sportwissenschaft

I 31 003 S **Ausgleichsgymnastik**
5.9. - 21.11., Do., 18.35 - 19.35 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Hefter, Gymnastiklehrerin

I 31 004 S **Ausgleichsgymnastik**
28.11. - 13.2., Do., 18.35 - 19.35 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Hefter, Gymnastiklehrerin

I 31 006 S **Den Rücken stärken - Gymnastikmix**
Speziell für Frauen und Männer ab 50 werden ausgewählte Übungen angeboten. Zielstellung ist vor allem die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, aber auch der Bein- und Beckenbodenmuskeln sowie die Erhaltung bzw. Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Hinweise für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag runden die Stunden ab. Auch für Jüngere ist der Kurs geeignet, die es etwas ruhiger angehen wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder großes Handtuch
16.9. - 27.1., Mo., 16.15 - 17.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10., 23.12., 30.12.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Elaine Köber, B. A. Sportwissenschaft

Gymnastik zur Konditionsverbesserung
Ziel dieses Kurses ist ein gelenkschonendes Gesamtkörpertraining, bei dem Herz und Kreislauf gestärkt und die Muskeln - vor allem Bauch- und Rückenmuskulatur - gekräftigt werden. Der Kurs wendet sich an Frauen und Männer jeden Alters und ist besonders für diejenigen geeignet, die etwas „mehr Pfunde" auf die Waage bringen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder großes Handtuch

I 31 008 S **Gymnastik zur Konditionsverbesserung**
16.9. - 27.1., Mo., 17.20 - 18.20 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10., 23.12., 30.12.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Elaine Köber, B. A. Sportwissenschaft

I 31 010 S **Gymnastik zur Konditionsverbesserung**
16.9. - 27.1., Mo., 18.25 - 19.25 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10., 23.12., 30.12.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Elaine Köber, B. A. Sportwissenschaft

I 31 012 S **Ich beweg mich - Fit im Alltag**
Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Sanfte Entspannungstechniken sorgen für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung - gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
11.9. - 29.1., Mi., 19.15 - 20.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 30.10., 18.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristina Wolff, Dipl.-Sportlehrerin

Ich beweg mich - Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie erhalten viele nützliche Hinweise, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Geeignet für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 014 S **Ich beweg mich - Rückenfit**

11.9. - 13.11., Mi., 15.20 - 16.35 Uhr / 17 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Schwarz, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 015 S **Ich beweg mich - Rückenfit**

27.11. - 12.2., Mi., 15.20 - 16.35 Uhr / 17 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Schwarz, Dipl.-Sportlehrerin

Bitte beachten Sie auch den Kurs I 71 353 G auf Seite 372.

Ich beweg' mich!

Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer vhs

Machen Sie mit, denn nichts ist gesünder als regelmäßige körperliche Bewegung.

Die vhs-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene:

- Fit im Alltag
- Pilates
- Rücken fit

So bringen Sie mehr Schwung in Ihr Leben – jeder Schritt zählt.

Wie motiviert sind Sie? Testen Sie Ihre guten Vorsätze und profitieren Sie von unseren Experten-Tipps:
www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich

**Melden Sie sich jetzt bei Ihrer vhs an.
Mit der Apotheken Umschau und Ihrer Volkshochschule fit und gesund durch das ganze Jahr.**

Die vhs Volkshochschulen

APOTHEKEN Umschau

Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken
In diesem Kurs erwartet Sie ein Bewegungsprogramm, das mit Informationen gekoppelt ist für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag und im Beruf. Die präventive Rückenschule soll Ihr Körper- und Gesundheitsbewusstsein steigern und die Muskulatur kräftigen. Der Kurs ist für jede/-n geeignet, der vorbeugend etwas für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und der Gelenke tun möchte, und wendet sich besonders an diejenigen, die ihren Alltag fast ausschließlich im Sitzen verbringen bzw. an Berufstätige mit vorwiegend einseitiger oder körperlich schwerer Belastung. Die Freude an der Bewegung soll auch in diesem Kurs nicht zu kurz kommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 016 S **Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken**
9.9. - 11.11., Mo., 18.50 - 20.05 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Krapf, Dipl.-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin

I 31 018 S **Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken**
18.11. - 3.2., Mo., 18.50 - 20.05 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Krapf, Dipl.-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin

Kombikurs: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Pilates
Der Kombikurs bietet die Möglichkeit, Übungen aus verschiedenen Bereichen miteinander zu verbinden. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Mittels der Rückenschule wird Ihnen Wissen vermittelt, welches Sie auch im Alltag anwenden können. Die Pilatesübungen werden sehr bewusst in Verbindung mit der Atmung ausgeführt, sodass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und den Stressabbau unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, dicke Socken, großes Handtuch

I 31 020 S **Kombikurs: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Pilates**
6.9. - 15.11., Fr., 11 - 12 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 1.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 022 S **Kombikurs: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Pilates**
22.11. - 7.2., Fr., 11 - 12 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

Wirbelsäulengymnastik
Der Kurs orientiert auf eine bewusste Körperschulung zur Verbesserung der Körperhaltung und der Bewegungsabläufe. Kräftigungs-, Dehnungs-, Spannungs- und Entspannungsübungen dienen der muskulären Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. Gleichzeitig werden Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag gegeben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 024 S **Wirbelsäulengymnastik**
16.9. - 27.1., Mo., 10.50 - 11.50 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10., 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 026 S **Wirbelsäulengymnastik**
2.9. - 11.11., Mo., 16 - 17 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 28.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelina Weirether, Physiotherapeutin

I 31 027 S **Wirbelsäulengymnastik**
18.11. - 3.2., Mo., 16 - 17 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelina Weirether, Physiotherapeutin

I 31 028 S **Wirbelsäulengymnastik**
9.9. - 11.11., Mo., 17.10 - 18.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Krapf, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 029 S **Wirbelsäulengymnastik**
18.11. - 3.2., Mo., 17.10 - 18.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Krapf, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 032 S **Wirbelsäulengymnastik**
4.9. - 5.2., Mi., 20.30 - 21.30 Uhr / 24 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

I 31 034 S **Wirbelsäulengymnastik**
12.9. - 28.11., Do., 16.25 - 17.25 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henry Marschner, Dipl.-Sportlehrer

I 31 036 S **Wirbelsäulengymnastik**
5.12. - 20.2., Do., 16.25 - 17.25 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henry Marschner, Dipl.-Sportlehrer

I 31 038 S **Wirbelsäulengymnastik**
12.9. - 28.11., Do., 17.30 - 18.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henry Marschner, Dipl.-Sportlehrer

I 31 040 S **Wirbelsäulengymnastik**
5.12. - 20.2., Do., 17.30 - 18.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henry Marschner, Dipl.-Sportlehrer

Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe
Das Pilates-Trainingsprogramm wurde nach seinem Begründer, dem Deutschen Joseph Pilates, benannt, der diese Methode um 1930 entwickelte. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Das ursprüngliche Pilates-Trainingsprogramm wurde in den vergangenen Jahren weiterentwickelt und dem aktuellen Stand der Wissenschaft und der Medizin angepasst. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst ausgeführt, sodass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und somit auch auf den Stressabbau eine positive Wirkung hat.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch

I 31 042 S **Pilates**
23.9. - 27.1., Mo., 9.15 - 10.15 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 4.11., 23.12., 30.12.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Marieke Kasper, M. A. Psychologie, Kulturwiss., Hispanistik, Personal Fitness Trainerin

I 31 044 S **Pilates**
9.9. - 11.11., Mo., 9.50 - 10.50 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 046 S **Pilates**
18.11. - 3.2., Mo., 9.50 - 10.50 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 048 S **Pilates**
9.9. - 3.2., Mo., 17.20 - 18.20 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10., 23.12., 30.12.
Schule Connewitz, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 050 S **Pilates**
9.9. - 27.1., Mo., 19.20 - 20.20 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10., 16.12., 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silke Graf, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 052 S **Pilates**
10.9. - 12.11., Di., 14.30 - 15.30 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 054 S **Pilates**
19.11. - 4.2., Di., 14.30 - 15.30 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 056 S **Pilates**
24.9. - 4.2., Di., 17.15 - 18.15 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69,
Turnhalle Alexandra Knorn, Dipl.-Pädagogin, Pilatestrainerin

I 31 058 S **Pilates**
24.9. - 4.2., Di., 18.20 - 19.20 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69,
Turnhalle Alexandra Knorn, Dipl.-Pädagogin, Pilatestrainerin

I 31 060 S **Pilates**
11.9. - 29.1., Mi., 16 - 17 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 9.10., 30.10.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke,
B. Sc. Gesundheitswissenschaften, Physiotherapeutin

I 31 062 S **Pilates - Aufbaukurs**
11.9. - 29.1., Mi., 18 - 19 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 9.10., 30.10.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke,
B. Sc. Gesundheitswissenschaften, Physiotherapeutin

I 31 064 S **Pilates - Aufbaukurs**
5.9. - 21.11., Do., 9 - 10.15 Uhr / 17 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainerin B-Lizenz

I 31 066 S **Pilates - Aufbaukurs**
28.11. - 13.2., Do., 9 - 10.15 Uhr / 17 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainerin B-Lizenz

Alexandra Knorn, Computer, Pilates

Von Beruf bin ich Dipl.-Pädagogin arbeite ich seit 1993 als freiberufliche EDV-Fachdozentin unter anderem an der Volkshochschule Leipzig. In dieser Zeit hatte ich Gelegenheit, verschiedene EDV-Programme unterschiedlichen Anwendern vorzustellen. Den besonderen Anspruch meiner Arbeit sehe ich darin, Kurse mit Teilnehmer/-innen aus verschiedenen Branchen und Tätigkeitsfeldern zu einem gemeinsamen Kursziel zu führen. Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten der Computerprogramme und damit verbundene Fragen der Nutzer eröffnen immer wieder neue Gesichtspunkte und erhalten so auch die „Herausforderung", effektive Problemlösungen dem PC zu „entlocken". Sehr gute Methodik ist für mich auch und vor allem in den EDV-Kursen sehr wichtig. So, wie die Motivation der Teilnehmer/-innen, neues Wissen erlangen zu wollen. Nach einer Qualifizierung zur Pilates-Trainerin bereitet es mir außerdem Freude, gemeinsam mit sportinteressierten und sportbegeisterten Teilnehmer/-innen Körper, Geist und Seele in den Pilates-Kursen in Schwung zu halten.

I 31 070 S **Pilates**
5.9. - 6.2., Do., 10.45 - 11.45 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 26.9., 10.10., 2.1., 9.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mandy Möbes, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 072 S **Pilates**
5.9. - 6.2., Do., 12 - 13 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 26.9., 10.10., 2.1., 9.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mandy Möbes, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 076 S **Pilates**
5.9. - 21.11., Do., 11.30 - 12.30 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 078 S **Pilates**
28.11. - 13.2., Do., 11.30 - 12.30 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 080 S **Pilates**
5.9. - 21.11., Do., 13.10 - 14.10 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 082 S **Pilates**
28.11. - 13.2., Do., 13.10 - 14.10 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 084 S **Pilates**
19.9. - 6.2., Do., 14.15 - 15.15 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 24.10., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katharina Gabriel, Gymnastiklehrerin

I 31 088 S **Pilates**
12.9. - 30.1., Do., 17 - 18 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 24.10., 2.1.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 090 S **Pilates**
12.9. - 30.1., Do., 20.20 - 21.20 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 24.10., 2.1.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 092 S **Pilates**
6.9. - 15.11., Fr., 9.50 - 10.50 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 094 S **Pilates**
22.11. - 7.2., Fr., 9.50 - 10.50 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 096 S **Pilates**
6.9. - 15.11., Fr., 14.55 - 15.55 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 25.10., 1.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaft

I 31 098 S **Pilates**
22.11. - 31.1., Fr., 14.55 - 15.55 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaft

Wir ziehen um!

Universitätsklinikum Leipzig
BLUTBANK

Das Institut für Transfusionsmedizin Leipzig zieht um – und wird ihren Spendern in den neuen Räumen in der Johannisallee 32 ein modernes Blutspendeambiente, lange Öffnungszeiten sowie Terminservice für Vollblut-, Plasma- und Thrombozytenspenden bieten. Rund 90 Mitarbeiter am Institut sorgen dann auf kürzestem Wege für eine transfusionsmedizinische Maximalversorgung des Unversitätsklinikums und weiterer Krankenhäuser der Region.

Ab August 2013:
Blutbank Leipzig
Johannisallee 32
04103 Leipzig

Spenden Sie Blut bei der Blutbank Leipzig und helfen Sie uns, Leben zu retten.

Tel: 0341 / 97 25 393 www.blutbank-leipzig.de

I 31 100 S **Power Pilates**

Power Pilates ist ein bewegungsorientiertes, intelligentes Ganzkörpertraining auf der Grundlage der klassischen Pilatesmethode nach J. H. Pilates. Das dynamische und intensive Training kräftigt und dehnt die großen Bewegungsmuskeln, die Tiefenmuskulatur und verbessert die Balance und Konzentration. Es werden sowohl die klassischen Mattenübungen als auch Übungen mit zusätzlichen Kleingeräten (Ball, Theraband, Hanteln) eingesetzt. Das Training ist intensiv und die Übungen gestalten sich nach den Pilatesprinzipien: Zentrierung, Kontrolle, Konzentration, Fluss, Atmung und Präzision. Keine Vorkenntnisse notwendig.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch
11.9. - 29.1., Mi., 8 - 9 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaft

I 31 102 S **Pilates und Latino-Fitness: eine Kombination, die Abwechslung verspricht**

Im Kurs werden Pilatesübungen mit einem Herz-Kreislauftraining kombiniert. Pilates eignet sich zur Kräftigung und Stabilisierung der Rumpfmuskulatur sowie zur Verbesserung der Körperhaltung. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst ausgeführt, sodass das Training Körper und Geist in Einklang bringt. Für das Herz-Kreislauf-Training werden lateinamerikanische Rhythmen verwendet. Einfache Schrittkombinationen zu motivierender Musik sollen dazu beitragen, Ihre Kondition mit viel Spaß an der Bewegung zu verbessern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, dicke Socken, großes Handtuch
12.9. - 30.1., Do., 18.10 - 19.10 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 24.10., 2.1.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

Pilates und Drums Alive® - ein effektives Ganzkörpertraining

Dieses Programm verbindet die Trainingssysteme Drums Alive® und Pilates miteinander. Beide beruhen auf Ganzkörpererfahrung und stehen für eine anspruchsvolle Steigerung von Fitness, Körperkraft und Wohlbefinden. Während Drums Alive® eine temperamentvolle Gruppenerfahrung mit Spaß und pulsierenden Rhythmen ist, bietet Pilates ein kraftvolles, ausgewogenes und ruhiges Training. Den Schwerpunkt in diesem Kurs bilden die Pilatesübungen, wobei Drums Alive® zur Erwärmung genutzt wird. Das gemeinsame Trommeln einfacher Rhythmen mit Drumsticks auf den Ball kann schweißtreibend sein, da es in Verbindung mit Schrittkombinationen durchgeführt wird.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 104 S **Pilates und Drums Alive® - ein effektives Ganzkörpertraining**
24.9. - 19.11., Di., 13 - 14.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 106 S **Pilates und Drums Alive® - ein effektives Ganzkörpertraining**
26.11. - 4.2., Di., 13 - 14.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 108 S **FlowTonic® - kleine Pads mit großer Wirkung**

FlowTonic® ist ein Übungsprogramm, bei dem sich Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen verbindet. Geübt wird auf ein, zwei oder vier gleitfähigen Pads, die auf vielfältige Art und Weise eingesetzt werden können. Sie dienen der Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, mobilisieren die Wirbelsäule und Gelenke, bringen die Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form und tragen durch ihre Vielseitigkeit dazu bei, das Training abwechslungsreich zu gestalten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
12.9. - 6.2., Do., 20 - 21.15 Uhr / 28 Ustd. 85 EUR
Kein Kurs am 21.11., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Rolle,
Aerobic-Instructor A-Lizenz, Pilates-Trainerin

Gymnastik für Junggebliebene

Durch ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems, eine gezielte Kräftigung und Entspannung wird die körperliche Leistungsfähigkeit erhöht. In gelöster Gruppenatmosphäre können bei ansprechender Musik nicht nur neue soziale Kontakte geknüpft, sondern auch alterstypische Probleme, z. B. Osteoporose, vermindert und die Lebensqualität erhöht werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 110 S **Gymnastik für Junggebliebene**
10.9. - 19.11., Di., 9 - 10 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 112 S **Gymnastik für Junggebliebene**
26.11. - 11.2., Di., 9 - 10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 114 S **Gymnastik für Junggebliebene**
10.9. - 19.11., Di., 10.10 - 11.10 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 116 S **Gymnastik für Junggebliebene**
26.11. - 11.2., Di., 10.10 - 11.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 118 S **Gymnastik für Junggebliebene**
10.9. - 19.11., Di., 11.20 - 12.20 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 120 S **Gymnastik für Junggebliebene**
26.11. - 11.2., Di., 11.20 - 12.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

Gymnastik für Frauen und Männer ab 55
Es erwartet Sie ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm - speziell für Teilnehmer/-innen ab 55 - das auch Informationen für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag einschließt. Kraft-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen dienen der Stärkung der Muskulatur, der Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule und fördern die Beweglichkeit. In gelöster Gruppenatmosphäre können bei ansprechender Musik nicht nur neue soziale Kontakte geknüpft, sondern auch alterstypische Probleme, z. B. Osteoporose, vermindert und die Lebensqualität erhöht werden. Ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems sowie kleine Geschicklichkeitsübungen sorgen dafür, dass die Freude an der Bewegung nicht zu kurz kommt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 122 S **Gymnastik für Frauen und Männer ab 55**
9.9. - 11.11., Mo., 11 - 12 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 124 S **Gymnastik für Frauen und Männer ab 55**
18.11. - 3.2., Mo., 11 - 12 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 126 S **Fitnessgymnastik ab 50**
Im Kurs werden verschiedene Kräftigungs- und Dehnungsübungen vorgestellt, die auf sanftem Wege zum körperlichen Wohlbefinden beitragen. Zum Einsatz kommen auch Sportgeräte, z. B. Kleinhanteln, Pezzibälle, Therabänder, die das Übungsprogramm bereichern und abwechslungsreich gestalten. Weiterhin dienen Entspannungsübungen als Ausgleich zum Alltag.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
16.9. - 27.1., Mo., 18.15 - 19.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10., 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Siegel, Dipl.-Pädagogin, Fitness-Trainerin B-Lizenz

Gymnastik für jede/-n ab 50
Der Kurs beinhaltet ein Bewegungsprogramm, welches das Herz- und Kreislaufsystem anregt, die Muskulatur kräftigt sowie eine Kombination verschiedener gymnastischer Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Gezielt fließen Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung der Wirbelsäule ein und es werden Anregungen gegeben für ein rückengerechtes Verhalten. Die Kräftigungs-, Dehnungs- und Lockerungsübungen der Ganzkörpergymnastik sind besonders älteren Menschen hilfreich, ihren Alltag zu bewältigen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 128 S **Gymnastik für jede/-n ab 50**
4.9. - 6.11., Mi., 11 - 12 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susi Schmidt, M. Sc. Sportwissenschaft

I 31 130 S **Gymnastik für jede/-n ab 50**
13.11. - 5.2., Mi., 11 - 12 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susi Schmidt, M. Sc. Sportwissenschaft

I 31 132 S **Gymnastik für jede/-n ab 50**
5.9. - 21.11., Do., 10.20 - 11.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 134 S **Gymnastik für jede/-n ab 50**
28.11. - 13.2., Do., 10.20 - 11.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Fit ab 50 - Fitnessmix zur Konditionsverbesserung
Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus verschiedenen Gymnastikbereichen dient der Kräftigung der Muskulatur, der Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Der Kurs wendet sich besonders an Männer und Frauen ab 50, aber auch an jüngere Interessenten, die es etwas ruhiger angehen wollen. Die Kursstunde endet mit einem Dehnungs- und Entspannungsteil.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 136 S **Fit ab 50 - Fitnessmix zur Konditionsverbesserung**
3.9. - 19.11., Di., 15.55 - 16.55 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 138 S **Fit ab 50 - Fitnessmix zur Konditionsverbesserung**
26.11. - 11.2., Di., 15.55 - 16.55 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

Mix-Gymnastik ab 40
Der Kurs bietet einen Ausgleich für einseitige Alltagsbelastung und Stress. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus verschiedenen Gymnastikbereichen dient der Kräftigung der Muskulatur und der allgemeinen Beweglichkeit. Die Kursstunde endet mit einem Stretching und Entspannungsteil.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 140 S **Mix-Gymnastik ab 40**
3.9. - 19.11., Di., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 142 S **Mix-Gymnastik ab 40**
26.11. - 11.2., Di., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

Fitnessgymnastik für Frauen ab 40
Das ausgewogene Fitnesstraining für Frauen ab 40: Die Kursstunde beinhaltet Übungen für aerobe Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und zur Verbesserung der allgemeinen Koordination sowie rückenfreundliche Übungselemente und Stretching.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 144 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40**
11.9. - 29.1., Mi., 15.50 - 16.50 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kira Gobrecht, Studentin Sportwissenschaft

I 31 146 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40**
11.9. - 29.1., Mi., 17 - 18 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kira Gobrecht, Studentin Sportwissenschaft

Fitnessgymnastik für Frauen ab 35
Das ausgewogene Fitnesstraining für Frauen ab 35: Die Kursstunde beinhaltet Übungen für aerobe Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und zur Verbesserung der allgemeinen Koordination sowie rückenfreundliche Übungselemente und Stretching.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 148 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 35**
11.9. - 13.11., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Physiotherapie Ulrike Reinhardt,
Ferdinand-Rhode-Straße 29 (Musikerviertel) Susi Schmidt, M. Sc. Sportwissenschaft

I 31 150 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 35**
27.11. - 12.2., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Physiotherapie Ulrike Reinhardt,
Ferdinand-Rhode-Straße 29 (Musikerviertel) Susi Schmidt, M. Sc. Sportwissenschaft

I 31 152 S **Fitnessgymnastik und Pilates**
In diesem Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Pilates wird sowohl Ihre Kondition als auch Koordination, Kraft und Beweglichkeit geschult. Kleine Choreografien (z. B. Aerobic im 3/4 Takt) werden für die Konditionsschulung genutzt. Im Teil II sind die Pilatesübungen so ausgewählt, dass sie für jede/-en - unabhängig von Alter, Beweglichkeit und Fitness - möglich sind.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe (helle Laufsohle), großes Handtuch, evtl. Iso-Matte
12.9. - 30.1., Do., 19.15 - 20.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 24.10., 2.1.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 154 S **Gymnastik-Mix**
Der Kurs bietet einen Ausgleich für einseitige Alltagsbelastung und Stress. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus verschiedenen Gymnastikbereichen dient der Kräftigung der Muskulatur und der allgemeinen Beweglichkeit. Gleichzeitig werden Übungen zur muskulären Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule empfohlen und Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag gegeben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
11.9. - 29.1., Mi., 18.10 - 19.10 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 30.10., 18.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristina Wolff, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 156 S **Fit und Fun - Gymnastik-Mix**

Dieser gesundheitsorientierte Kurs mit Musik soll vor allem Spaß machen. Hier finden Wiedereinsteiger und Liebhaber der Gymnastik ein vielseitiges Programm, das einen Ausgleich für einseitige Alltagsbelastung und Stress bieten soll. Ob Übungen mit dem Partner, mit Kleingeräten oder dem Pezziball, Rückenfitness, Pilates, Stretching - die Übungsstunden sind abwechslungsreich gestaltet und auch die Entspannung kommt dabei nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
11.9. - 29.1., Mi., 17 - 18 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 9.10., 30.10.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke,
B. Sc. Gesundheitswissenschaften, Physiotherapeutin

Fitness-Mix ab 35

Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training, welches auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Gesundheitsprävention basiert. Ziel des Kurses ist es, durch ein intensives und variantenreiches Übungsprogramm sowohl die Kondition und Koordination zu verbessern, als auch die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen. Hierbei kommt den Übungen für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule eine besondere Bedeutung zu. Das Training endet mit einem entspannenden Stretching der beanspruchten Muskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes und kleines Handtuch

I 31 158 S **Fitness-Mix ab 35**
3.9. - 12.11., Di., 18.45 - 20.15 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10.
172. Schule, Prießnitzstraße 19, Turnhalle Renate Fahr, Diplomlehrerin für Sport und Biologie

I 31 160 S **Fitness-Mix ab 35**
26.11. - 4.2., Di., 18.45 - 20.15 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
172. Schule, Prießnitzstraße 19, Turnhalle Renate Fahr, Diplomlehrerin für Sport und Biologie

GYROKINESIS® - ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Konzept von Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken sowie Konzentrationsübungen. Es wurde von Juliu Horvath entwickelt, der seine Erfahrungen als Tänzer, Schwimmer und Turner sowie seine Kenntnisse mit Yoga, Akupunktur und TCM zu Grunde legte. Es erwartet Sie ein ruhiges, aber anspruchsvolles Ganzkörpertraining, welches Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik, Stretching, Pilates und Yoga vereint. GYROKINESIS® verbessert die Körperwahrnehmung und Körperstabilität, kräftigt die Tiefenmuskulatur, steigert die Beweglichkeit und fördert die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Wohltuende Entspannungsübungen schließen die Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Handtuch, Getränk (Wasser)

I 31 162 S (NEU) **GYROKINESIS® - reinschauen, mitmachen, wahrnehmen**
Ein kleiner Auszug aus einer großen Vielfalt
8.9., So., 11.15 - 12 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Isabel Maté, Tänzerin,
Gyrotonic®/Gyrokinesis®-Trainerin

I 31 164 S (NEU) **GYROKINESIS® - ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining**
20.9. - 22.11., Fr., 14.45 - 15.45 Uhr / 9 Ustd. 28 EUR
Kein Kurs am 4.10., 25.10., 1.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Isabel Maté, Tänzerin, Gyrotonic®/Gyrokinesis®-Trainerin

I 31 166 S (NEU) **GYROKINESIS® - ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining**
10.1. - 21.2., Fr., 14.45 - 15.45 Uhr / 9 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Isabel Maté, Tänzerin, Gyrotonic®/Gyrokinesis®-Trainerin

Fitness- und Aerobic-Kurse

I 31 200 S **Nordic Walking - Anleitung für eine effektive Herz- und Kreislaufbelastung**
Dieser Kurs ist besonders für diejenigen geeignet, die viel wandern, walken, Nordic Walking Stöcke bereits ohne Anleitung ausprobiert haben bzw. Teilnehmer/-innen eines Anfängerkurses waren. Die Techniken werden erlernt, wiederholt und gefestigt, sodass am Ende des Kurses jede/-r seine Intensität für eine effektive Herz-Kreislauf-Belastung herausfinden kann. Ergänzt wird die Stunde mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die Sie überall in der Natur durchführen können, um die Muskulatur des gesamten Körpers zu stärken, und als abwechslungsreiche Ergänzung zum Walken. Kursort: Johannapark.
Bitte mitbringen: bequeme, wetterbedingte Kleidung, Turnschuhe, Nordic Walking Stöcke
22.8. - 14.11., Do., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 12.9.
Treff: Johannapark/Pavillon,
Ecke Friedrich-Ebert-/Karl-Tauchnitz-Straße Kerstin Schiller, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 202 S (NEU) **Ich beweg mich - Lauf Basics Der sanfte Einstieg für mehr Ausdauer**

Schritt für Schritt den Weg zu mehr Ausdauer gehen. In diesem Kurs finden Sie gemeinsam mit anderen den Einstieg in ein sanftes Ausdauertraining. Sie erleben die positiven Wirkungen des Laufens und erfahren viel über Laufstil, individuelle Trainingssteuerung, gesundheitliche Hintergründe und wie Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen können. Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Kräftigung runden den Kurs ab. Geeignet für alle, die ihre Ausdauer verbessern und auf sanfte Weise ins Laufen einsteigen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme, wetterbedingte Kleidung, Turnschuhe
3.9. - 5.11., Di., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Treff: Johannapark/Pavillon,
Ecke Friedrich-Ebert-/Karl-Tauchnitz-Straße Jörg Kerstan, Diplomlehrer

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix
Dieser Kurs verbindet Fitnesstraining mit Gesundheitssport. Dabei wird vordergründig muskuläres Ganzkörpertraining mit Ausdauer orientiertem Herz-Kreislauf-Training verbunden, sodass vor allem der Fettstoffwechsel aktiviert und die Zucker- und Fettverbrennung gesteigert wird. Einzel- und Gruppenarbeit wechseln sich ab. Das Training an Cardio- und Fitnessgeräten wird mit Gymnastik-Workout (BBP, Pilates, Aerobic, Hot Iron, Flexi-Bar) und Zirkeltraining kombiniert - ein abwechslungsreicher Kurs, der die Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessern soll.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 204 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix**
4.9. - 13.11., Mi., 19.15 - 20.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 30.10.
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

I 31 206 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix**
27.11. - 12.2., Mi., 19.15 - 20.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

I 31 208 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix**
5.9. - 21.11., Do., 19.15 - 20.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

I 31 210 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix**
28.11. - 13.2., Do., 19.15 - 20.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

Step and Fun
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich gern nach flotter Musik auf dem Step-Brett bewegen und Freude am Erarbeiten kleiner Choreografien haben. Im zweiten Teil der Stunde runden Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po sowie Stretching und Entspannung das Programm ab. Der Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 212 S **Step and Fun**
10.9. - 28.1., Di., 18.10 - 19.10 Uhr / 25 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kathleen Vogel,
Dipl.-Kauffrau (FH), Gruppentrainerin B-Lizenz

I 31 214 S **Step and Fun**
11.9. - 5.2., Mi., 18 - 19.10 Uhr / 25 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 2.10., 23.10., 30.10.
Schule Connewitz, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 216 S **Fit in den Herbst - ein Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Muskelkräftigung**

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm - bestehend aus einem Cardio-Teil sowie Kräftigungsübungen mit und ohne Handgerät für den Muskelaufbau im Rücken-, Bauch-, Oberschenkel- und Armbereich. Stretching und Entspannung runden den Kurs ab, der für jede/-n ohne Altersbeschränkung geeignet ist.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe (helle Laufsohle), großes Handtuch, evtl. Iso-Matte, Badeschuhe für Umkleideraum
9.9. - 18.11., Mo., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 218 S **Fit für die Piste - Saisonvorbereitung für Ski- und Snowboardfahrer**

Ob Skilanglauf, Ski Alpin oder Snowboard - eine gute Vorbereitung erhöht den Spaß an der Bewegung und minimiert das Verletzungsrisiko. In diesem Kurs erwarten Sie abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung von Arm-, Oberschenkel-, Hüft-, Bauch- und Rumpfmuskulatur sowie ein Konditions- und Gleichgewichtstraining. Streching und Entspannung runden die zum Teil schweißtreibende Kurseinheit angenehm ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe (helle Laufsohle), großes Handtuch, evtl. Iso-Matte, Badeschuhe für Umkleideraum
25.11. - 10.2., Mo., 18.20 - 19.50 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Fitness-Mix

Ob Übungen auf dem „Step" oder Elemente aus der Aerobic - beim Fitness-Mix erwartet Sie ein breit gefächertes Gymnastikangebot. Kräftigungsübungen mit kleinen Handgeräten, Fitness für Bauch, Beine und Po sowie Training im Fettverbrennungsbereich. Ein intensiver Kurs für alle, die es schweißtreibend lieben. Die Stunde klingt mit einem angenehmen Stretching- und Entspannungsteil aus.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk (Plastikflasche)

I 31 220 S **Fitness-Mix**
9.9. - 27.1., Mo., 20.25 - 21.25 Uhr / 24 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 28.10., 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sara Ziegener, Dipl.-Kauffrau, Übungsleiterin C-Lizenz

I 31 222 S **Fitness-Mix**
3.9. - 19.11., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Köhler, B. A. Sportwissenschaft

I 31 223 S **Fitness-Mix**
26.11. - 11.2., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Quenzel, Ergotherapeutin

I 31 224 S **Fit for Life**

Alle, die Spaß an der Bewegung haben und gern an ihre Grenzen gehen, sind hier genau richtig. Dieser Kurs bietet ein intensives und abwechslungsreiches Ausdauer- und Kraft-Training. Elemente aus Aerobic, Step-Aerobic und Kick & Box werden ohne komplizierte Choreographien miteinander verbunden. Funktionelle Kräftigungsübungen führen zu einer ganzheitlichen Muskelstraffung und dienen dem Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Nach Vorlage der Nachweise ist der Kurs für Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Teilnehmer/-innen am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr sowie Direktstudent/-innen ermäßigt, ansonsten 58 Euro.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
5.9. - 6.2., Do., 17.15 - 18.15 Uhr / 24 Ustd. 40,60 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 24.10., 2.1.
Schule Connewitz, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Silvio Mackowiak,
Student Sport und BWL, Fitnesstrainer A-Lizenz

I 31 226 S **Fatburner - fit in den Herbst**

Wer bei fetziger Musik so richtig ins Schwitzen geraten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Unter dem Motto „Fit in den Herbst" erfolgt ein intensives Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungstraining mit schweißtreibenden Schritt-, Lauf- und Boxkombinationen. Ein gezieltes, gesundheitsorientiertes Muskeltraining, nicht nur der Problemzonen, mittels eines funktionellen Workouts rundet die Stunde ab. Aerobic-Grundkenntnisse sind erwünscht, aber keine Voraussetzung. (Dieser Kurs ist nicht geeignet bei Gelenkbeschwerden.)
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
10.9. - 28.1., Di., 17.15 - 18.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 8.10., 22.10., 29.10.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) Patrizia Müller, B. A. Sportwissenschaft,
Fitnesstrainerin A-Lizenz

I 31 228 S **Ganzheitliches Fitnesstraining**

Durch ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems, eine gezielte Kräftigung sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen zum Abschluss der Einheiten soll ein besseres Körpergefühl erreicht werden. Bei flotter Musik geht es in entspannter Gruppenatmosphäre an die Problemzonen und man kann sich den Alltagsstress von der Seele „powern". Die Auswahl wissenschaftlich fundierter Übungen sorgt für eine hohe Effektivität bei möglichst geringer Gelenkbelastung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
10.9. - 28.1., Di., 18.15 - 19.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 8.10., 22.10., 29.10.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) Patrizia Müller, B. A. Sportwissenschaft,
Fitnesstrainerin A-Lizenz

I 31 230 S **Fight for Fitness**

Dieser Kurs ist für alle Mädchen und jungen Frauen geeignet, die bei „flotter" Musik gern ins Schwitzen kommen möchten. Sie erwartet ein vielfältiges Programm, bestehend aus unterschiedlichen Formen der Aerobic (Latino-, Dance- ...). Abgerundet wird dieses schweißtreibende Ganzkörpertraining durch ein effektives Workout und eine abschließende Dehnung. Nach Vorlage der Nachweise ist der Kurs für Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Teilnehmer/-innen am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr sowie Direktstudent/-innen ermäßigt, ansonsten 51 Euro.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
10.9. - 28.1., Di., 19.15 - 20.15 Uhr / 21 Ustd. 35,70 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 8.10., 22.10., 29.10.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) Patrizia Müller, B. A. Sportwissenschaft, Fitnesstrainerin A-Lizenz

I 31 232 S **BBP - Bauch-Beine-Po - Workout**

In diesem Kurs werden die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer gefördert. Dabei führen wir zu motivierender Musik leicht nachvollziehbare Übungen durch, die für Einsteiger/-innen und Geübte gleichermaßen geeignet sind. Ein Stretching- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
19.9. - 6.2., Do., 15.20 - 16.20 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 24.10., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katharina Gabriel, Gymnastiklehrerin

Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout

Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben und etwas für die allgemeine Fitness tun möchten, ist dieser Kurs gut geeignet. Elemente der Aerobic und Stepaerobic werden erlernt sowie das rhythmische Empfinden, die Körperhaltung und -spannung geschult (Kenntnisse zu Aerobic-Grundschritten vorteilhaft). Gezielte Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur gestalten den Kurs abwechslungsreich. Ein Stretchingteil rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 234 S **Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout**
4.9. - 13.11., Mi., 19.50 - 21.20 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaft

I 31 236 S **Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout**
27.11. - 5.2., Mi., 19.50 - 21.20 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaft

I 31 238 S **Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout**
5.9. - 21.11., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainerin B-Lizenz

I 31 240 S **Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout**
28.11. - 13.2., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainerin B-Lizenz

I 31 242 S **Fit mit Musik**

„Fit mit Musik" ist ein Mix aus Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (Bauch, Beine, Po) sowie zur Entwicklung der Ausdauer (Aerobic, Stepaerobic, Kickboxen) und wird am Ende mit Dehnungs- und Entspannungsübungen abgerundet. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger/-innen als auch für Fortgeschrittene geeignet, die Spaß an der Bewegung haben und etwas für die allgemeine Fitness tun möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
20.9. - 31.1., Fr., 17.10 - 18.10 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 1.11., 20.12., 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Richter, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 244 S **Mit Power ins Wochenende: Stepaerobic und Workout**

Ein Mix aus gezieltem Kreislauftraining mittels Stepaerobic und einem anschließenden Workout für Bauch, Beine, Po zur Kräftigung der Muskulatur. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet. Die Stepaerobic-Kombinationen sind auch für Anfänger/-innen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
20.9. - 31.1., Fr., 18.15 - 19.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 1.11., 20.12., 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Richter, Dipl.-Sportlehrerin

Power-Mix

Ein Mix aus Aerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur - eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge" bringt. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 246 S **Power-Mix**
2.9. - 27.1., Mo., 20.30 - 21.30 Uhr / 24 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10., 23.12., 30.12.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Tina Köhler, B. A. Sportwissenschaft

I 31 248 S **Power-Mix**
3.9. - 19.11., Di., 20.30 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 29.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Köhler, B. A. Sportwissenschaft

I 31 249 S **Power-Mix**
26.11. - 11.2., Di., 20.30 - 21.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Quenzel, Ergotherapeutin

I 31 250 S **Power-Mix**
4.9. - 13.11., Mi., 20.15 - 21.45 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10.
Gymnastikraum der Humboldtschule, Gymnasium,
Turnhalle Stötteritzer Straße 45 - Ecke Holsteinstraße
(Zugang von Stötteritzer Straße aus - gegenüber Nexö-Heim) Sara Ziegener,
Dipl.-Kauffrau, Übungsleiterin C-Lizenz

I 31 252 S **Power-Mix**
27.11. - 5.2., Mi., 20.15 - 21.45 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Gymnastikraum der Humboldtschule, Gymnasium,
Turnhalle Stötteritzer Straße 45 - Ecke Holsteinstraße
(Zugang von Stötteritzer Straße aus - gegenüber Nexö-Heim) Sara Ziegener,
Dipl.-Kauffrau, Übungsleiterin C-Lizenz

Kombikurs: Workout und Pilates
In diesem Kurs stehen Pilateselemente im Mittelpunkt. Die Kombination mit Workout ermöglicht ein vielseitiges Bewegungsprogramm, welches auch die Kondition und Koordination fördert. Vor allem trägt es mit seinen Dehn- und Kräftigungsübungen dazu bei, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen, die Gelenke zu mobilisieren und die Beweglichkeit zu erhalten. Zu allen Übungen begleiten Sie Klänge aus aller Welt, die mit ihren lauten und leisen Tönen zum Stressabbau und zur Entspannung beitragen sollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 254 S **Kombikurs: Workout und Pilates**
4.9. - 6.11., Mi., 9.40 - 10.40 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainerin B-Lizenz

I 31 256 S **Kombikurs: Workout und Pilates**
13.11. - 5.2., Mi., 9.40 - 10.40 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainerin B-Lizenz

Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training, welches auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Gesundheitsprävention basiert. Ziel des Kurses ist es, mittels variantenreicher Übungen sowohl die Kondition und Koordination zu verbessern, als auch die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen. Hierbei kommt den Übungen für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule eine besondere Bedeutung zu. Die Stunde endet mit einem Stretching der beanspruchten Muskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 258 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
2.9. - 3.2., Mo., 18.25 - 19.25 Uhr / 25 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10., 23.12., 30.12.
Schule Connewitz, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Silvio Mackowiak,
Student Sport und BWL, Fitnesstrainer A-Lizenz

I 31 260 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
3.9. - 4.2., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 25 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10., 23.12., 30.12.
Schule Connewitz, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Silvio Mackowiak,
Student Sport und BWL, Fitnesstrainer A-Lizenz

I 31 262 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
3.9. - 4.2., Di., 20.30 - 21.30 Uhr / 25 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 22.10., 29.10.
Schule Connewitz, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Silvio Mackowiak,
Student Sport und BWL, Fitnesstrainer A-Lizenz

I 31 264 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
11.9. - 5.2., Mi., 19.15 - 20.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 2.10., 23.10., 30.10.
Schule Connewitz, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 266 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
5.9. - 6.2., Do., 18.20 - 19.20 Uhr / 24 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 24.10., 2.1.
Schule Connewitz, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Silvio Mackowiak,
Student Sport und BWL, Fitnesstrainer A-Lizenz

ZUMBA Fitness®
ZUMBA Fitness® ist ein hocheffektives Cardiotraining. Latin-Rhythmen verschmelzen mit vielseitigen Schrittkombinationen zu einem dynamischen Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. In mehr als 35 Ländern ist dieses Latin-Workout längst ein weltweiter Renner - you have to feel it! Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

I 31 268 S **ZUMBA Fitness®**
9.9. - 18.11., Mo., 10.15 - 11.15 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 21.10.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Christian Bergmann, Zumba®Instructor

I 31 269 S **ZUMBA Fitness®**
25.11. - 10.2., Mo., 10.15 - 11.15 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Christian Bergmann, Zumba®Instructor

I 31 270 S **ZUMBA Fitness®**
2.9. - 18.11., Mo., 11.15 - 12.15 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Kiani, Tänzerin,
Choreografin Orientalischer Tanz

I 31 271 S **ZUMBA Fitness®**
25.11. - 10.2., Mo., 11.15 - 12.15 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Kiani, Tänzerin,
Choreografin Orientalischer Tanz

I 31 280 S ZUMBA Fitness®
4.9. - 13.11., Mi., 10.30 - 11.30 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Kiani, Tänzerin, Choreografin Orientalischer Tanz

I 31 281 S ZUMBA Fitness®
27.11. - 5.2., Mi., 10.30 - 11.30 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Kiani, Tänzerin, Choreografin Orientalischer Tanz

I 31 284 S ZUMBA Fitness®
4.9. - 5.2., Mi., 17.30 - 18.30 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

I 31 286 S ZUMBA Fitness®
4.9. - 5.2., Mi., 18.40 - 19.40 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

I 31 288 S ZUMBA Fitness®
5.9. - 6.2., Do., 19.25 - 20.25 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 24.10., 2.1.
Schule Connewitz, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Katharina Gabriel, Gymnastiklehrerin

I 31 290 S ZUMBA Fitness®
5.9. - 6.2., Do., 20.30 - 21.30 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 24.10., 2.1.
Schule Connewitz, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Katharina Gabriel, Gymnastiklehrerin

I 31 291 S ZUMBA Fitness® und Bodystyling
ZUMBA Fitness® ist ein hocheffektives Cardiotraining. Latin-Rhythmen verschmelzen mit vielseitigen Schrittkombinationen zu einem dynamischen Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen. Das Cardiotraining wird durch anschließendes Bodystyling ergänzt. Bauch, Beine und Po werden gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer gefördert. Stretching und Entspannung bilden einen angenehmen Ausklang.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
16.10. - 5.2., Mi., 20.15 - 21.45 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10.
Schule Connewitz, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Jessica Horter, Studentin Sportmanagement

Latino Fitness
Dieser Kurs beinhaltet ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Vielseitige Schrittkombinationen ermöglichen ein dynamisches Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

I 31 292 S **Latino Fitness**
2.9. - 27.1., Mo., 17.10 - 18.10 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10., 23.12., 30.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Kira Gobrecht, Studentin Sportwissenschaft

I 31 293 S **Latino Fitness**
2.9. - 27.1., Mo., 19.30 - 20.30 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10., 23.12., 30.12.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Fabiana de Lima, Tänzerin

I 31 294 S **Latino Fitness**
2.9. - 27.1., Mo., 20.40 - 21.40 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10., 23.12., 30.12.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Fabiana de Lima, Tänzerin

I 31 295 S **Latino Fitness**
4.9. - 6.11., Mi., 8.30 - 9.30 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainerin B-Lizenz

I 31 296 S **Latino Fitness**
13.11. - 5.2., Mi., 8.30 - 9.30 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainerin B-Lizenz

I 31 298 S **Latino Fitness**
6.9. - 31.1., Fr., 13.50 - 14.50 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 25.10., 1.11., 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaft

I 31 300 S **Latino Fitness**
6.9. - 31.1., Fr., 16 - 17 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 25.10., 1.11., 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaft

I 31 302 S **Drums Alive® - reinschauen, mitmachen, Spaß haben**
Drums Alive® ist ein Fitnessprogramm, das von Bewegung und Rhythmus lebt und mit viel Spaß zu einem effektiven Cardio-Training eingesetzt werden kann. Schauen Sie nicht nur rein, sondern machen Sie mit. Aller 20 Minuten setzt ein neues Programm ein. Der pulsierende Rhythmus von Drums Alive® wird Sie begeistern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe
8.9., So., 11 - 12 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Siegel, Dipl.-Pädagogin, Fitness-Trainerin B-Lizenz

Drums Alive® - ein kreatives Cardiotraining mit Drumsticks
Drums Alive® ist ein Fitnessprogramm, das von Bewegung und Rhythmus lebt und mit viel Spaß zu einem effektiven Cardio-Training eingesetzt werden kann. Als neuer Trend durch Trommeln mit Drumsticks auf Pezzibällen trägt es zur Fettverbrennung bei, fördert den Muskelaufbau und bewirkt ein gesundes Gleichgewicht auf physischer, psychischer, mentaler und emotionaler Ebene. Durch Anregung beider Gehirnhälften kommt es zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und zur Steigerung der Sensorik und Motorik. Der pulsierende Rhythmus von Drums Alive® wird Sie begeistern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

I 31 304 S **Drums Alive® - ein kreatives Cardiotraining mit Drumsticks**
19.1. - 23.2., So., 10 - 11 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Siegel, Dipl.-Pädagogin, Fitness-Trainerin B-Lizenz

I 31 312 S **Drums Alive® - ein kreatives Cardiotraining mit Drumsticks**
6.9. - 15.11., Fr., 19.20 - 20.20 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 1.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Siegel, Dipl.-Pädagogin, Fitness-Trainerin B-Lizenz

I 31 314 S **Drums Alive® - ein kreatives Cardiotraining mit Drumsticks**
29.11. - 21.2., Fr., 19.20 - 20.20 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 20.12., 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

Drums Alive® und Pilates - ein effektives Ganzkörpertraining
Dieses Programm verbindet die Trainingssysteme Drums Alive® und Pilates miteinander. Beide beruhen auf Ganzkörpererfahrung und stehen für eine anspruchsvolle Steigerung von Fitness, Körperkraft und Wohlbefinden. Während Drums Alive® eine temperamentvolle Gruppenerfahrung mit Spaß und pulsierenden Rhythmen ist, bietet Pilates ein kraftvolles, ausgewogenes und ruhiges Training. Im Zentrum von Drums Alive® steht das gemeinsame Trommeln einfacher Rhythmen mit Drumsticks auf den Ball, was teilweise schweißtreibende Wirkung erzielt. Durch die Kombination verschiedener Rhythmen mit gymnastischen Elementen und Schrittkombinationen entstehen kleine Choreographien.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

I 31 316 S **Drums Alive® und Pilates - ein effektives Ganzkörpertraining**
9.9. - 11.11., Mo., 12.10 - 13.10 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 318 S **Drums Alive® und Pilates - ein effektives Ganzkörpertraining**
18.11. - 3.2., Mo., 12.10 - 13.10 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

I 31 320 S **Nia® - getanzte Lebensfreude**

Nia® ist ein ganzheitliches Fitnesskonzept, welches bereits vor 30 Jahren in den USA entwickelt wurde. Es verbindet verschiedene Tanzstile mit Kampfsportelementen und Entspannung wie z. B. Yoga. Auf neuromuskulären Grundlagen wird Nia® barfuß getanzt, wobei auf schonende Bewegungen geachtet wird - mal kraftvoll-intensiv, mal fließend und immer den eigenen Körper spürend. Die vielfältige Musik aus Pop, Latino und Jazz sowie individuell wählbare Belastungslevel sprechen Menschen jeden Alters und mit unterschiedlicher Fitness an.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk (Wasser)

25.1. - 26.1., Sa., 13 - 16.15, So., 11 - 13.30 Uhr / 7 Ustd. 21 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nicola Oßwald, Dipl.-Physiotherapeutin (FH)

Familienangebote, Kinderkurse

Gymnastik für Mutter mit Kind

Dieser Kurs soll vor allem Müttern mit Kleinstkindern (ca. 4 - 10 Monate) die Möglichkeit geben, gemeinsam mit ihrem Kind etwas für ihre Gesundheit zu tun. Gezielt werden Muskelgruppen erneut trainiert, bei denen auf Grund der Schwangerschaft Dysbalancen entstanden sind (hier besonders Bauch- und Rückenmuskulatur). Das Übungsprogramm ist vorrangig für die Mütter vorgesehen. Gleichzeitig erhalten Sie jedoch Hinweise, wie Sie die Entwicklung Ihres Kindes mit gezielten Bewegungsformen fördern können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch

I 31 400 S **Gymnastik für Mutter mit Kind**

16.9. - 18.11., Mo., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 32 EUR

Kein Kurs am 21.10., 28.10.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 402 S **Gymnastik für Mutter mit Kind**

25.11. - 27.1., Mo., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 32 EUR

Kein Kurs am 23.12., 30.12.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

Säuglingsschwimmen - ein Kurs für Mutter/Vater und Kind (ab ca. 6 Monate)

Die Eltern-Kind-Gymnastik im Wasser fördert sowohl die körperliche als auch die geistige Entwicklung Ihres Kindes. Spielerisch macht Ihr Baby Erfahrung mit dem Element Wasser. Es soll nichts lernen müssen, sondern Spaß mit den anderen Kindern und Eltern haben. Der Aufenthalt im Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeiten des Säuglings und wirkt sich positiv auf alle Organsysteme besonders auf die Atmung aus. Der enge Eltern-Kind-Kontakt vermittelt Vertrauen und Sicherheit und fördert somit die Eltern-Kind-Beziehung.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Bademantel (Eltern), Babyschwimmhose, Babytragetasche o. ä.

I 31 404 S **Säuglingsschwimmen**

3.9. - 12.11., Di., 15 - 15.30 Uhr / 7 Ustd. 40 EUR

Kein Kurs am 22.10.

Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12,
Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

I 31 406 S

Säuglingsschwimmen
19.11. - 4.2., Di., 15 - 15.30 Uhr / 7 Ustd. 40 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12,
Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

I 31 408 S

Säuglingsschwimmen
3.9. - 12.11., Di., 15.30 - 16 Uhr / 7 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 22.10.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12,
Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

I 31 410 S

Säuglingsschwimmen
19.11. - 4.2., Di., 15.30 - 16 Uhr / 7 Ustd. 40 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12,
Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

I 31 412 S

Säuglingsschwimmen
4.9. - 30.10., Mi., 15.15 - 16 Uhr / 9 Ustd. 54 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke,
Jahnallee 54 Katrin Welsch, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

I 31 414 S

Säuglingsschwimmen
6.11. - 18.12., Mi., 15.15 - 16 Uhr / 6 Ustd. 36 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke,
Jahnallee 54 Katrin Welsch, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

I 31 416 S

Säuglingsschwimmen
8.1. - 26.2., Mi., 15.15 - 16 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke,
Jahnallee 54 Katrin Welsch, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

I 31 418 S

Inline-Skating für Kids (ca. 8 - 12 Jahre)
Inline-Skating ist für viele Kinder ein sinnvoller Freizeitausgleich zum langen Sitzen in der Schule. Es schult die Gleichgewichtsfähigkeit, trägt zur Ausdauerentwicklung bei, macht den Kindern Spaß und kann bei jeder Gelegenheit im Freien genutzt werden. Dieser Kurs soll helfen, sich auf Inline-Skates sicher zu bewegen. Schwerpunkte liegen hierbei auf richtigem Fallen, einfachem Bremsen, sicherem Fahren und dem Erlernen von Ausweichmanövern. Der Kurs findet im Freien statt. Er ist für Kinder ermäßigt. Sollten Eltern den Wunsch haben, ebenfalls am Kurs teilzunehmen, beträgt das Entgelt 32 Euro.
Bitte mitbringen: Inline-Skates, Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschützer, Helm, Turnschuhe
12.9. - 26.9., Do., 18 - 19.30 Uhr,
10.10. - 24.10., Do., 17.30 - 19 Uhr / 12 Ustd. 22,40 EUR (bereits ermäßigt)
Treff: Clara-Zetkin-Park, Springbrunnen,
Anton-Bruckner-Allee Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Wassergymnastik, Aquafitness, Aquajogging

Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von gymnastischen Übungen. Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet, da die Übungen in einem Therapiebecken durchgeführt werden.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Bademantel, Badeschuhe, 5 Euro Pfand für Schlüssel

I 31 500 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
2.9. - 18.11., Mo., 7.45 - 8.30 Uhr / 12 Ustd. 72 EUR
Westbad, Marktstraße 2 - 6 (Lindenauer Markt) Rainer Schneegaß, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

I 31 501 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
25.11. - 17.2., Mo., 7.45 - 8.30 Uhr / 12 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs am 30.12.
Westbad, Marktstraße 2 - 6 (Lindenauer Markt) Rainer Schneegaß, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

I 31 502 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
3.9. - 22.10., Di., 13.15 - 14 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Westbad, Marktstraße 2 - 6 (Lindenauer Markt) Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 503 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
29.10. - 17.12., Di., 13.15 - 14 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Westbad, Marktstraße 2 - 6 (Lindenauer Markt) Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 504 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
7.1. - 25.2., Di., 13.15 - 14 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Westbad, Marktstraße 2 - 6 (Lindenauer Markt) Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 505 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
3.9. - 12.11., Di., 14 - 15 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 22.10.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

I 31 506 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
19.11. - 4.2., Di., 14 - 15 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

I 31 508 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
4.9. - 13.11., Mi., 14.30 - 15.15 Uhr / 11 Ustd. 66 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke,
Jahnallee 54 Katrin Welsch, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

I 31 510 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
27.11. - 19.2., Mi., 14.30 - 15.15 Uhr / 11 Ustd. 66 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke,
Jahnallee 54 Katrin Welsch, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

I 31 512 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
5.9. - 21.11., Do., 9.30 - 10.15 Uhr / 10 Ustd. 60 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 514 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
28.11. - 13.2., Do., 9.30 - 10.15 Uhr / 11 Ustd. 66 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 516 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
29.8. - 21.11., Do., 15 - 16 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 10.10.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 31 518 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
28.11. - 13.2., Do., 15 - 16 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 31 520 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
29.8. - 21.11., Do., 16 - 17 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 10.10.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 31 522 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
28.11. - 13.2., Do., 16 - 17 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 31 524 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
29.8. - 21.11., Do., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 10.10.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 31 526 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
28.11. - 13.2., Do., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 31 528 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
6.9. - 25.10., Fr., 14.30 - 15.15 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 529 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
1.11. - 20.12., Fr., 14.30 - 15.15 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 530 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
3.1. - 28.2., Fr., 14.30 - 15.15 Uhr / 9 Ustd. 54 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 532 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
6.9. - 25.10., Fr., 15.15 - 16 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 533 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
1.11. - 20.12., Fr., 15.15 - 16 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 534 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
3.1. - 28.2., Fr., 15.15 - 16 Uhr / 9 Ustd. 54 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 31 536 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
7.9. - 26.10., Sa., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 31 537 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
2.11. - 21.12., Sa., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Andrea Lindemann, Physiotherapeutin

I 31 538 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
4.1. - 22.2., Sa., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Andrea Lindemann, Physiotherapeutin

Wassergymnastik für Schwimmer/-innen
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von gymnastischen Übungen. Der Kurs wendet sich an Schwimmer/-innen, da die Wassergymnastik ausschließlich im Tiefwasser durchgeführt wird. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

I 31 540 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
2.9. - 11.11., Mo., 8 - 9 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 21.10.
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 31 542 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
18.11. - 3.2., Mo., 8 - 9 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 31 544 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
26.8. - 11.11., Mo., 13 - 14 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 546 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
18.11. - 3.2., Mo., 13 - 14 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 548 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
4.9. - 13.11., Mi., 9.30 - 10.30 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 23.10.
Schwimmhalle Mitte, Kirschbergstraße 84 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

I 31 550 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
27.11. - 12.2., Mi., 9.30 - 10.30 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Schwimmhalle Mitte, Kirschbergstraße 84 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

I 31 552 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
30.8. - 15.11., Fr., 13 - 14 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 25.10., 1.11.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 554 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
22.11. - 7.2., Fr., 13 - 14 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 27.12., 3.1.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken
Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und richtet sich auch an Nichtschwimmer, da die Übungen im Therapiebecken durchgeführt werden. Die Verbesserung der Ausdauer, der Beweglichkeit und des Gleichgewichts stehen im Mittelpunkt. Vielfältige Übungsformen ermöglichen ein intensives Konditionstraining und wirken sich positiv auf die Bewegungsmotorik und die Koordination aus. Der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher, die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Bademantel, Badeschuhe, 5 Euro Pfand für Schlüssel

I 31 556 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
4.9. - 13.11., Mi., 19 - 20 Uhr / 15 Ustd. 88 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 558 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
27.11. - 26.2., Mi., 19 - 20 Uhr / 16 Ustd. 96 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 560 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
4.9. - 13.11., Mi., 19.45 - 20.30 Uhr / 11 Ustd. 66 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Tina Köhler, B. A. Sportwissenschaft

I 31 561 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
27.11. - 19.2., Mi., 19.45 - 20.30 Uhr / 11 Ustd. 66 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Tina Köhler, B. A. Sportwissenschaft

I 31 562 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
4.9. - 13.11., Mi., 20.30 - 21.15 Uhr / 11 Ustd. 66 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Tina Köhler, B. A. Sportwissenschaft

I 31 563 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
27.11. - 19.2., Mi., 20.30 - 21.15 Uhr / 11 Ustd. 66 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Tina Köhler, B. A. Sportwissenschaft

I 31 564 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
5.9. - 21.11., Do., 10.15 - 11 Uhr / 10 Ustd. 60 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 565 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
28.11. - 13.2., Do., 10.15 - 11 Uhr / 11 Ustd. 66 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 566 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
5.9. - 7.11., Do., 19 - 20 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 567 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
14.11. - 9.1., Do., 19 - 20 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 568 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
16.1. - 6.3., Do., 19 - 20 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 570 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
5.9. - 21.11., Do., 20 - 20.45 Uhr / 10 Ustd. 60 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 571 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
28.11. - 13.2., Do., 20 - 20.45 Uhr / 11 Ustd. 66 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 572 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
5.9. - 21.11., Do., 20.45 - 21.30 Uhr / 10 Ustd. 60 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 573 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
28.11. - 13.2., Do., 20.45 - 21.30 Uhr / 11 Ustd. 66 EUR
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke, Jahnallee 54 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser
Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm im Tiefwasser zur Entwicklung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Trotz hoher Bewegungsintensität stellt es ein schonendes Training dar. Die natürlichen Auftriebskräfte und die entspannende Wirkung des Wassers werden genutzt, um Sehnen, Bänder und Gelenke zu entlasten. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Beweglichkeit verbessert. Die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

I 31 576 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
2.9. - 11.11., Mo., 9 - 10 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 21.10.
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 31 578 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
18.11. - 3.2., Mo., 9 - 10 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 31 580 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
2.9. - 11.11., Mo., 21 - 21.45 Uhr / 10 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 21.10.
Schwimmhalle Süd, Tarostraße 10 Angela Günther, Physiotherapeutin

I 31 582 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
18.11. - 3.2., Mo., 21 - 21.45 Uhr / 10 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Schwimmhalle Süd, Tarostraße 10 Angela Günther, Physiotherapeutin

I 31 584 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
3.9. - 12.11., Di., 15 - 16 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 22.10.
Sportbad an der Elster, Antonienstraße 8 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 31 586 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
19.11. - 4.2., Di., 15 - 16 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Sportbad an der Elster, Antonienstraße 8 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 31 588 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
4.9. - 13.11., Mi., 14 - 15 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10.
Schwimmhalle Nordost, Schönfelder Allee 26 Kristina Wolff, Dipl.-Sportlehrerin

I 31 590 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
27.11. - 5.2., Mi., 14 - 15 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Schwimmhalle Nordost, Schönfelder Allee 26 Kristina Wolff, Dipl.-Sportlehrerin

Aqua-Fitness/Aqua-Jogging -
dynamisches Konditionstraining für den gesamten Körper im Tiefwasser: Kombikurs
Dieser Einführungskurs ist für alle Altersgruppen (auch für Menschen mit Gelenkproblemen) geeignet. Es werden Übungen aus dem Aqua-Jogging und Aqua-Fitness kombiniert. Ausdauer, Beweglichkeit, Erhalten des Gleichgewichts, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und der Kondition stehen im Mittelpunkt. Der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher, die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die Aqua-Weste mit ihren Auftriebskörpern ermöglicht die Simulation einer vollständigen Laufbewegung. Diese Form des Lauftrainings schont die Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule. Spezielle Übungsformen korrigieren die Bewegungsmotorik und Koordination. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten. Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

I 31 592 S **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging - dynamisches Konditionstraining für den gesamten Körper im Tiefwasser: Kombikurs**
30.8. - 15.11., Fr., 13 - 14 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 25.10., 1.11.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

I 31 594 S **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging - dynamisches Konditionstraining für den gesamten Körper im Tiefwasser: Kombikurs**
22.11. - 7.2., Fr., 13 - 14 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 27.12., 3.1.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Inline-Skating, Selbstverteidigung und andere Bewegungskurse

I 31 600 S **Inline-Skating - Sicher auf 8 Rollen**

Inline-Skating ist ein gesunder, vielseitiger und freudvoller Zeitvertreib für Jung und Alt. Dieser Kurs soll helfen, sich auf Inline-Skates sicher zu bewegen. Schwerpunkte liegen hierbei auf sicherem Geradeaus- und Kurvenfahren, einfachen Bremstechniken und Ausweichmanövern. Auf Wunsch können auch Fallübungen durchgeführt werden. Der Kurs findet im Freien statt (Clara-Zetkin-Park) - witterungsbedingte Verschiebungen bitte einplanen. Er wendet sich an Anfänger/-innen.
Bitte mitbringen: Inline-Skates, Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschützer, Helm, Turnschuhe
2.9. - 7.10., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Treff: Clara-Zetkin-Park, Springbrunnen,
Anton-Bruckner-Allee Michael Hofmann, B. A. Sportwissenschaft

I 31 602 S **Mehr Selbstvertrauen und Stärke zeigen - Selbstverteidigung speziell für Frauen und Mädchen**

Ein speziell für Frauen und Mädchen zugeschnittenes Konzept gibt Verhaltenstipps in unberechenbaren und gefährlichen Situationen, soll das Selbstvertrauen stärken und vermittelt Techniken zum Selbstschutz. Selbstverteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Muskeln. Die ausgeklügelten Bewegungen mit Wing Tzun führen zum bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Das Üben in der Gruppe macht Spaß und schafft mehr Selbstvertrauen. Der Kurs vermittelt, wie man sich in gefährlichen Situationen klug verhalten kann. Ermäßigungsberechtigte (Schülerinnen, Auszubildende, Au Pairs, Direktstudenten, Teilnehmerinnen am FSJ) zahlen nach Vorlage der Nachweise 30,10 Euro, ansonsten 43 Euro.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe
25.9. - 4.12., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 16 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 23.10., 30.10.
chisao - Kampfkunst- und Bewegungsstudio,
Wachsmuthstraße 4 (Plagwitz) Kathrin Grobelnik, Kampfkunstmeisterin Wing Tzun

I 31 604 S (NEU) **Mit Shinkitai Körper und Geist in Einklang bringen**

Shinkitai ist ein Ergänzungstraining für Kampfkünste, kann aber auch von jeder/-m für die Gesunderhaltung genutzt werden. Es eignet sich dazu, fit zu werden und zu bleiben. Es werden verschiedene Übungen aus dem Yoga, Qigong, Aiki Taiso und Shinto angewandt und mit Entspannung und Meditation verbunden. Durch bewusste Atmung soll Körper und Geist in Einklang gebracht werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
16.9. - 16.12., Mo., 17 - 18 Uhr / 19 Ustd. 50 EUR
Aikidoschule, Josephstraße 45 Philippe Orban, Dipl.-Sportlehrer, Aikido-Trainer (6. Dan)

Kickbox-Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken

Dieser Kurs ist für alle Frauen und Männer geeignet, die es intensiv und schweißtreibend mögen. Bei Kickbox-Aerobic werden Elemente aus Kampfsporttechniken genutzt, um speziell die Kondition zu fördern und Bewegungen zu festigen, die für die Selbstverteidigung wesentlich sind. Gleichzeitig wird mit einem gelenkschonenden Ganzkörpertraining die Beweglichkeit verbessert und die Bauch-, Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. In den 45 Minuten steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ev. rutschfeste Socken (bzw. barfuß)

I 31 606 S **Kickbox-Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
9.9. - 11.11., Mo., 20 - 20.45 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Kampfkunstschule Leipzig, Lange Straße 22 - 24, Haus 2 Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

I 31 608 S **Kickbox-Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
18.11. - 3.2., Mo., 20 - 20.45 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Kampfkunstschule Leipzig, Lange Straße 22 - 24, Haus 2 Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

I 31 610 S **Kickbox-Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
5.9. - 21.11., Do., 17.30 - 18.15 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Kampfkunstschule Leipzig, Lange Straße 22 - 24, Haus 2 Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

I 31 612 S **Kickbox-Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
28.11. - 13.2., Do., 17.30 - 18.15 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 2.1.
Kampfkunstschule Leipzig, Lange Straße 22 - 24, Haus 2 Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

Tauchen - Kurs mit international anerkanntem Tauchschein
Die Teilnehmer/-innen erlernen die grundlegenden Fähigkeiten des Tauchens mit und ohne Tauchausrüstung. Die Ausbildung beinhaltet Unterricht in Theorie- (Tauchausrüstung, -physik, -medizin, Tauchgangsplanung und -berechnung, sichere Tauchpraktiken, Umweltschutz) und Praxis (Erlernen des Umgangs mit Flossen, Maske und Schnorchel, Einführung in die Tauchtechnik, Training elementarer Übungen mit dem Pressluftgerät) sowie eine Freiwasserausbildung (im Kulkwitzer See). Der Kurs endet mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung zum Erwerb des international anerkannten Tauchscheines CMAS* / PADI Open Water Diver, der zum Tauchen weltweit berechtigt.
Mindestalter: 14 Jahre, Schwimmfähigkeit, ärztliche Tauglichkeitsuntersuchung (kostenpflichtig)
Für die Freiwassertauchgänge werden Lungenautomat, Jacket, Pressluftflasche und Blei zur Verfügung gestellt. Falls kein eigener Tauchanzug vorhanden ist, kann dieser gegen eine Gebühr von 26 Euro ausgeliehen werden. Hinweis: Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Badebekleidung, Flossen, Maske und Schnorchel entsprechend den geltenden Sicherheitsbestimmungen

I 31 614 S **Tauchen - Kurs mit international anerkanntem Tauchschein**
6.9. - 25.10., Fr., 18.15 - 21 Uhr / 26 Ustd. 280 EUR (nicht ermäßigbar)
Kein Kurs am 4.10., die Termine für die Tauchgänge im See werden individuell vereinbart.
Schwimmhalle Mainzer Straße Peter Liebmann, Tauchlehrer

I 31 616 S **Tauchen - Kurs mit international anerkanntem Tauchschein**
1.11. - 13.12., Fr., 18.15 - 21 Uhr / 26 Ustd. 280 EUR (nicht ermäßigbar)
Die Termine für die Tauchgänge im See werden individuell vereinbart.
Schwimmhalle Mainzer Straße Peter Liebmann, Tauchlehrer

I 31 618 S **Tauchen - Kurs mit international anerkanntem Tauchschein**
3.1. - 14.2., Fr., 18.15 - 21 Uhr / 26 Ustd. 280 EUR (nicht ermäßigbar)
Die Termine für die Tauchgänge im See werden individuell vereinbart.
Schwimmhalle Mainzer Straße Peter Liebmann, Tauchlehrer

I 31 620 S **Bewegung und Haltung auf dem Pferd**

Bei diesem Kurs geht es nicht um Reiten im herkömmlichen Sinne, auch nicht um therapeutisches Reiten, sondern um ein präventives Gesundheitsangebot, das die Besonderheit des Pferdes nutzt, um körperliche Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln. In Verbindung mit Nordic Walking und Gymnastik werden sowohl die Kondition und Koordination als auch die Beweglichkeit geschult. Jedes Pferd wird von einem Helfer bzw. einer Helferin im ruhigen Schritt durch die Reithalle geführt, sodass die Übungen in verschiedenen Sitzpositionen möglich sind. Die dreidimensionalen Bewegungserfahrungen auf dem Pferd, das Bewegt-Werden und Sich-Bewegen sind in dieser Form einzigartig. 2008 wurde dieser Kurs mit dem Qualitätssiegel „Sport PRO Gesundheit" des Deutschen Olympischen Sportbundes zertifiziert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Wechselsachen), Turnschuhe, dicke Socken, Handtuch, Getränk
30.8. - 8.11., Fr., 17 - 19 Uhr / 27 Ustd. 214 EUR
Kein Kurs am 1.11.
Gesundheitssport „St. Georg" e. V.,
Georg-Schumann-Straße 416 Sigrid Neubert, FÄ für Allgemeinmedizin, Übungsleiterin für Prävention

3

Gesundheitliches Grundwissen, Erkrankungen, Heilmethoden

Ganzheitliche Medizin - Was kann ich selbst dazu beitragen, gesünder zu leben?

Die Vortragsreihe zeigt die Zusammenhänge zwischen unseren Organen, Gefühlen und der Art zu leben. Weshalb ist Entgiftung empfehlenswert? Wie erkennt man, was gut tut? Was kann ich selbst dazu beitragen, gesünder zu leben? Speziell wird im Oktober auf die Organe Leber und Galle sowie Niere und Blase eingegangen und im November auf die Organe Magen und Darm sowie Herz und Lunge. Die Orientierung erfolgt dabei an der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die unsere Organe im Kontext zu Farben, Sinnesorganen, Gefühlen, Organzeiten, Ausdrucksformen und Geschmacksrichtungen betrachtet. Durch die Vermittlung von Zusammenhängen und einfach umsetzbaren Hinweisen soll erreicht werden, dass jede/-r seinen Körper bewusst wahrnimmt und die Körperfunktionen damit besser unterstützt.

I 32 000 S (NEU) **Ganzheitliche Medizin -**
Was kann ich selbst dazu beitragen, gesünder zu leben?
8.10. - 29.10., Di., 17.30 - 19 Uhr / 6 Ustd. 16 EUR
Kein Kurs am 15.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Tiny Jäntsch, Fachärztin

I 32 002 S (NEU) **Ganzheitliche Medizin -**
Was kann ich selbst dazu beitragen, gesünder zu leben?
7.11. - 21.11., Do., 17.30 - 19 Uhr / 6 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Tiny Jäntsch, Fachärztin

I 32 006 S (NEU) **Einen Augenblick bitte: visuelle Wahrnehmung und Sehverhalten**

Fast 85 Prozent aller Sinneseindrücke erleben wir durch das Sehen. Zunehmend wird unser visuelles System in einer Welt der Bilderflut in Schule, Beruf und Freizeit belastet. Erfahren Sie deshalb an diesem Abend viel Wissenswertes über das Sehen und die visuelle Wahrnehmung. Wie kommt es trotz gesunder Augen zu gestörtem Sehverhalten? Wie äußert sich dies und wie kann darauf positiv Einfluss genommen werden? Besteht die Möglichkeit, durch gezieltes Augentraining eine Lese-Rechtschreib-Schwäche merkbar zu verbessern? Den Vortrag ergänzen kleine Übungen, die Sie auch zu Hause anwenden können.
6.11., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Karina Jendrischik, Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik

I 32 008 S **NAET - Ein Leben ohne Allergie?**

Sie lernen die Methodik des NAET (Nambudripad's Allergie-Eliminierungs-Technik) kennen, die helfen kann, allergische Beschwerden zu beseitigen und Allergien zu lindern. Sie kommt ohne unangenehme Blut- und Hauttests, Spritzen oder Medikamente aus. Die Suche nach dem allergieauslösenden Stoff und die Behandlung sind schmerzfrei und ungefährlich. Sie eignet sich daher besonders für die Therapie von Babys und Kleinkindern. Die Wirksamkeit wird bereits seit Jahren bei Patienten bestätigt, und viele Allergiker können z. B. wieder alles essen.

16.10., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Stoppelhaar-Piontek, Heilpraktikerin

I 32 010 S **Natürliche Familienplanung (NFP) - Empfängnis gesund und sicher regeln**

Sie lernen die Methode der Natürlichen Familienplanung (NFP) kennen, mit deren Hilfe eine Schwangerschaft angestrebt oder sicher vermieden werden kann. Wer seinen Körper kennt, kann ihm vertrauen. Wann sind meine unfruchtbaren Tage? Wann kann ich schwanger werden? Das können Frauen mit der Natürlichen Familienplanung (NFP) einfach und sicher durch die Beobachtung von Körperzeichen und deren Auswertung nach festen Regeln ermitteln. NFP ist auch eine faszinierende Möglichkeit, sich mit den Vorgängen im eigenen Körper vertraut zu machen.

26.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roswitha Gumprecht, Beraterin für Natürliche Familienplanung

Zilgrei - die osteopathische Hausapotheke mit Atem und Bewegung

ZILGREI hat seine Wurzeln in der OSTEOPATHIE und im YOGA. Atem und Bewegung sind die grundlegenden Elemente. Ein- bis dreimal täglich für jeweils 5 bis 8 Minuten ausgeführt, kann es nicht nur Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verringern, sondern führt zur Mobilisierung des gesamten Körpers und hilft auch bei Entzündungen, nervösen und anderen Beschwerden. Die Teilnehmenden lernen an drei Abenden Selbstbehandlungen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen kennen.

I 32 012 S **Zilgrei**

5.9. - 19.9., Do., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Detlef Freienstein, Diplomsoziologe, Heilpraktiker

I 32 013 S **Zilgrei (Fortsetzungskurs)**

26.9. - 17.10., Do., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Detlef Freienstein, Diplomsoziologe, Heilpraktiker

I 32 014 S **Einführung in die Homöopathie**

Die Homöopathie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode. Sie erfolgt nach dem von Dr. Samuel Hahnemann entdeckten Naturgesetz: „Similia Similibus Curentur" (Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt). Sie erfahren einiges zur Herstellung, Wirkung und Anwendung homöopathischer Arzneien.

25.9., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Volkmar Hammermüller, Heilpraktiker

I 32 016 S **Homöopathie für Frauen**

PMS (prämenstruelles Syndrom) und Menstruationsbeschwerden stellen für einige Frauen eine zusätzliche monatliche Belastung dar, da sie mit körperlichen und psychischen Begleiterscheinungen verbunden sind. Viele Frauen bewerten diesen Zustand als normal. Die Natur hat jedoch für Frauen keine schmerzhaften Monatszyklen vorgesehen. Im Kurs erfahren Sie, was die Auslöser für physische und psychische Entgleisungen sind und wie dieser Prozess homöopathisch begleitet werden kann.

14.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dana Pfrötzschner, Krankenschwester, Heilpraktikerin

I 32 020 S **Homöopathische Hausapotheke für (Klein)Kinder**

Ob Zahnweh oder Schürfwunde, Bauchschmerzen oder Schlaflosigkeit, das Leben mit Kindern hält oft unerwartete Überraschungen parat, bei denen homöopathische Mittel schnelle und nebenwirkungsarme Hilfe leisten können. Im Vortrag werden viele wichtige Mittel in ihrer Anwendung sowie die individuelle Zusammenstellung einer homöopathischen Hausapotheke besprochen.

9.10., Mi., 18 - 20 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anna Güntner, Apothekerin, Heilpraktikerin

3

Gesundheitsforum

Das Ev. Diakonissenkrankenhaus bietet mit seinem Gesundheitsforum bereits seit mehreren Jahren eine Reihe von Themen an, die sowohl für Betroffene als auch für deren Angehörige sowie für haupt- oder ehrenamtlich Tätige von großem Interesse sind. Im Rahmen des Herbstsemesters möchte die Volkshochschule Leipzig in Zusammenarbeit mit dem Ev. Diakonissenkrankenhaus alle Leipziger auf diese speziellen Themen aufmerksam machen.

I 32 022 S **Gesundheitsforum: Schlaganfall - dritthäufigste Todesursache in Deutschland**

10.9., Di., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Ev. Diakonissenkrankenhaus Leipzig,
Georg-Schwarz-Straße 49 Pflegedienstleitung des Ev. Diakonissenkrankenhauses

I 32 024 S **Gesundheitsforum: Herz außer Takt - Tipps zum Leben mit Vorhofflimmern**

8.10., Di., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Ev. Diakonissenkrankenhaus Leipzig,
Georg-Schwarz-Straße 49 Fachärzte der Klinik für Kardiologie und Geriatrie

I 32 026 S **Gesundheitsforum: Das künstliche Kniegelenk - maßgeschneidert**

12.11., Di., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Ev. Diakonissenkrankenhaus Leipzig,
Georg-Schwarz-Straße 49 Fachärzte der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie

I 32 028 S **Gesundheitsforum: Diagnose Darmkrebs: Was nun?**

10.12., Di., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Ev. Diakonissenkrankenhaus Leipzig,
Georg-Schwarz-Straße 49 Fachärzte der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Gesunde Ernährung, Kochen

ANSPRECHPARTNER

Fachliche Beratung:	Peter Kabitzsch	Telefon: 123-6020
Service/Anmeldung:		123-6000

Ernährungsberatung und Lebensmittelkunde

Hinweis
Bei Kochkursen sind in den Entgelten die Kosten für die Lebensmittel enthalten. Dieser Anteil des Entgeltes kann nicht ermäßigt werden. Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

I 33 000 E (NEU) **The Food Concept for Healthy Life on the Kitchen of Europe**
In Zusammenarbeit mit der wisamar Bildungsgesellschaft gGmbH
Die Grundtvig Lernpartnerschaft „The Food Concept for Healthy Life on the Kitchen of Europe" ist ein gemeinsames Projekt der Partnerländer Türkei, Spanien, Frankreich und Deutschland. Projektmanager sowie erwachsene Lernende aus dem Fachbereich Kochen und Ernährung bringen die traditionelle und gesunde Küche aus ihrem Land den Partnern näher und kreieren im Verlaufe der Partnerschaft eine Sammlung der besten Rezepte. Gemeinsam mit den Teilnehmer/-innen der Partnerländer bereiten wir die Speisen für ein gemeinsames Abendessen zu. In der anschließenden Abendveranstaltung erfahren Sie Wissenswertes über das Projekt und können mit anderen Projektteilnehmer/-innen ins Gespräch kommen. Die Verständigung erfolgt in englischer Sprache.
27.11., Mi., 15 - 21.45 Uhr / 9 Ustd. 19 EUR (nicht ermäßigbar)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Kabitzsch

I 33 102 E **Kräuterwanderung am Auensee**
Manche Kräuter und Heilpflanzen wachsen vor unserer Haustür und wir gehen achtlos an ihnen vorbei! Manche finden wir als so genannte „Unkräuter" in unserem Garten wieder, aber wir reißen sie achtlos heraus! Kommen Sie mit auf Entdeckungstour durch die Natur und lernen Sie Heilpflanzen und Wildkräuter kennen. Ihre Erkennungsmerkmale, Inhaltsstoffe und Wirkungen, die Nutzung in der Volksheilkunde und Küche und vieles mehr sind Inhalt des Kurses. Durch Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken werden wir erkennen wie vielfältig Heilpflanzen und Wildkräuter sind.
Treffpunkt: Auensee, Holzbrücke (Linien 10, 11, 11 E bis Haltestelle Wahren, über „Linkelstraße" und „Am Hirtenhaus" bis zur Holzbrücke)
7.9., Sa., 14 - 16.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Außer Haus Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

I 33 103 E (NEU) **Vitalität durch Ballaststoffe**
Ein gestärktes Immunsystem, eine schöne Haut, eine intakte Verdauung, ein leistungsstarker Körper und eine gute Figur - all diese Wohlfühlfaktoren sind abhängig von unserer Ernährung. Ich möchte Ihnen zeigen, wie wir leckere und ballaststoffreiche Gerichte für den Alltag zubereiten können, welche Wirkungen die Ballaststoffe auf unseren Körper haben und wie wir unser Wohlbefinden durch bewusste Ernährung steuern können. Ob der knackige Salat, die herzhafte Suppe, die Power-Arbeitsschnitte oder der köstlich fruchtige Sonntagskuchen - in diesem Kurs lernen Sie verschiedenste Varianten der vitalstoffreichen Küche kennen.
10.10., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susann Otto, Diätassistentin

I 33 104 E (NEU) **Hochwertige Öle - Heilmittel und Geschmacksträger in der Küche**
Welches Öl verwende ich am Besten zum Anbraten? Welche Öle passen zum Salat? Wofür nehme ich Arganöl? Woran erkenne ich ein hochwertiges Olivenöl? Und warum ist es überhaupt wichtig, verschiedene Öle zu verwenden? All diese Fragen klären wir in unserem Kurs. Ich möchte Ihnen verschiedene Öle vorstellen, Ihnen zeigen wie man diese gekonnt einsetzt und wie ihr Einsatz die Gesundheit positiv beeinflussen kann.
7.11., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susann Otto, Diätassistentin

I 33 105 E (NEU) **Eine starke Ernährung!**
In diesem Kurs erfahren Sie alles über die calcium- und magnesiumreiche Ernährung. Sie möchten Ihre Muskulatur aufbauen, etwas für Ihre Knochendichte tun, Ihren Kindern das Wachstum erleichtern, neue Getreidesorten kennenlernen oder sich auch als Veganer calziumreich ernähren? Sie lernen, wie sie calciumreiche Salate, Dips, Desserts und Suppen zubereiten können und bekommen dabei interessante Ernährungstipps.
6.11., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susann Otto, Diätassistentin

I 33 106 E (NEU) **Lasst Düfte sprechen**
Düfte berühren die Seele. Wir sollten sie festhalten, konservieren und genießen. Dies kann man z. B. in Seifen, Badesalzen, Duftkerzen oder auch Massageölen tun. Dabei kommen ätherische Öle und Kräuter zum Einsatz. Im Kurs werden Sie selbst solche und andere duftende Dinge herstellen, hübsch verpacken und mit nach Hause nehmen. In einem kleinen Skript erhalten die Infos und Ideen, damit sie zu Hause weiter experimentieren können.
26.11., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

I 33 107 E (NEU) **Aufgepasst, sportlich!**
Sport und eine bewusste Ernährung gehören einfach zusammen. Die Leistungsfähigkeit kann durch die Auswahl der Lebensmittel, die Kombination einzelner Nährstoffe sowie die Mahlzeitenverteilung enorm beeinflusst werden. Wir können uns extrem energetisch und aktiv, aber auch langsam und müde fühlen. Sogar die wichtigen Regenerationsphasen nach dem Sport werden durch gewisse Lebensmittel gesteuert. Ich möchte Ihnen zeigen, wie man Müsliriegel, Eiweißshakes und Vitaminbomben selber herstellen kann. Der Kurs richtet sich an Hobby- und Leistungssportler.
27.11., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susann Otto, Diätassistentin

I 33 108 E **Der magische Rauch - geheimnisvolle Räucherstoffe**
Die Menschen haben schon seit frühester Zeit Düfte empfunden und genossen. Der Rauch ist der sichtbare Duft von Pflanzen und Harzen. In allen Kulturen wurden aromatische Pflanzen und Substanzen zeremoniell, rituell oder schlicht zum Beduften von Gewändern und Räumen verbrannt. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Geschichte des Rauches. Lernen Sie einige Räucherstoffe und ihre Wirkungen auf Körper, Geist und Seele kennen. Sie erfahren, was man alles zum Räuchern benötigt und erlernen die Kunst des Räucherns. Zusätzlich gibt es nützliche Tipps zum Einkauf von Räucherstoffen und Zubehör.
Für Sachkosten sind 2,50 EUR an die Kursleiterin zu entrichten.
3.12., Di., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

I 33 109 E **Wie viel Milch braucht der Mensch?**

Sie erfahren in einem kurzen historischen Abriss, wie der Mensch zur Milch kam. Sie lernen die verschiedenen Milcharten kennen und wodurch sie sich unterscheiden. Sie erhalten Informationen über unterschiedliche Milchprodukte und wie sie hergestellt werden. Das Thema Laktoseintoleranz wird ebenfalls behandelt. Sie erfahren, wie viel Milch und Milchprodukte der Mensch täglich konsumieren sollte, und welche Alternativen es gibt.

Optional sind 1,50 EUR für Unterlagen an die Kursleiterin zu entrichten.

5.12., Do., 17.30 - 19.45 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

I 33 111 E (NEU) **Würzen mit Salz, Pfeffer & Co.**

Entdecken Sie Gewürzvielfalt! Erfahren Sie, auf welche unterschiedliche Weise Salz gewonnen wird. Probieren Sie verschiedene Salze selbst. Hören Sie etwas über diverse Pfeffersorten. Dabei bilden schwarzer, weißer, grüner Pfeffer und die rosa Pfefferbeeren nur den Anfang. Lernen Sie Langen Pfeffer, Kubebenpfeffer, Sichuanpfeffer und weitere Gewürze mit pfeffrigem Aroma kennen. Auch Pfeffermischungen werden nicht fehlen. Sie erhalten Empfehlungen, welches Salz Sie verwenden sollten und welcher Pfeffer sich wofür eignet. Alle Pfeffersorten können im Kurs probiert werden.

Bitte 3 EUR für Verbrauchsmaterial und Skript mitbringen.

23.1., Do., 17.30 - 19.45 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

I 33 112 E **In meinem Garten weiß ich was ich esse!**

Wenn ich heute etwas kaufe, weiß ich meist nicht was ich esse! Im eigenen Garten kann man es anders machen! Wie? Es gibt viele natürliche Methoden, ohne Chemie gesundes Gemüse und Obst im Garten zu erzeugen, welches dann auch noch schmeckt. Und das ist gar nicht so schwer. Schwerpunkte sind: gesunder Boden, Möglichkeiten der Mischkultur, biologischer Pflanzenschutz, Förderung von Nützlingen, sowie viele Tricks um das „Gärtnern ohne Chemie" zu verwirklichen.

23.1., Do., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

I 33 114 E **Schlank ohne Hungerkur - wie geht das?**

Sie möchten lecker essen und trotzdem schlank werden? In diesem Kurs erfahren Sie, wie das möglich ist, ohne Wundermittel, Kalorien oder Punkte zählen. Sie lernen die vitalstoffreiche Vollwertkost kennen und erfahren, mit welchen Lebensmitteln Sie sich satt, schlank und gesund essen können. Rohkost ist ein wichtiger Bestandteil der vitalstoffreichen Vollwertkost. Sie ist für jeden gut und schmeckt richtig angerichtet sehr lecker. Daher werden Sie am 2. Kurstag viele neue Zubereitungsvarianten insbesondere für einheimische Wintergemüse kennen lernen. Unterschiedliche Dressings und verschiedene kalt gepresste Speiseöle runden das Geschmackserlebnis ab.

5.2. - 12.2., Mi., 17.30 - 19.45 Uhr, Mi., 17.30 - 20.30 Uhr / 7 Ustd. 28 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

I 33 118 E **Das Yin und Yang der Ernährung**

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen gesunder Ernährung und ausgewogener Lebensführung nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Vorgestellt und erklärt werden Grundkonzepte der chinesischen Ernährungslehre und Lebensweise (Diätetik) unter besonderer Berücksichtigung einheimischer Lebensmittel. Darauf aufbauend wird gezeigt, worauf bei der Ernährung für Jung und Alt besonders zu achten ist und wie Sie die Erkenntnisse und Erfahrungen der TCM in den Alltag integrieren können.

6.11. - 13.11., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jens Scheipers, Heilpraktiker, Dr. Gregor Schumann, Arzt

Ernährung bei Krankheiten und Lebensmittelunverträglichkeiten

I 33 200 E **Eiweißarmes Kochen für Kinder und Jugendliche (8 - 14 Jahre)**

In Zusammenarbeit mit der DIG-PKU e.V.
Der Kurs wendet sich an Betroffene mit Störungen des Eiweißstoffwechsels (z. B. PKU) im Alter von 8 - 14 Jahren, die eine eiweißarme Ernährung benötigen. In der Regel kochen die Eltern für ihre Kinder. In diesem Kurs kochen die Kinder und Jugendlichen selbst. Gemeinsam werden verschiedene einfache Gerichte - vor allem unter Einbeziehung eiweißarmer Gemüsesorten - gekocht. Die jungen Teilnehmer/-innen werden ermutigt, im Alltag eiweißarme Gerichte selbst herzustellen und in ihre tägliche Diät einzuplanen.
Mitglieder der DIG-PKU e. V. melden sich bitte über die Regionalgruppe Sachsen an.
25.1., Sa., 10 - 13.45 Uhr / 5 Ustd. 17,50 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose,
Koch, Dipl.- Ernährungswissenschaftler

I 33 202 E **Abwechslung vom Alltag - Eiweißarmes Kochen im Herbst**

In Zusammenarbeit mit der DIG-PKU e. V.
Essbehinderungen treten oft im Zusammenhang mit Allergien auf. Menschen mit Störungen des Eiweißstoffwechsels (z. B. PKU) benötigen eine eiweißarme Ernährung, die manchmal eine gewisse Langeweile mit sich bringt. Im Alltag hat man oft keine Zeit oder Lust, sich intensiv mit Kochen zu beschäftigen. Also isst man oft das Gleiche, Nudeln oder Brot.
Abwechslung im Alltag kann man nur durch neue Rezepte und Anregungen erleben:
Norbert Klose bringt viele Rezepte mit und gibt Tipps, wie Speisen gelingen. In seiner Eigenschaft als Koch und studierter Ernährungswissenschaftler kann er Praxis und Theorie optimal verbinden. Entspanntes Kochen für junge und ältere Erwachsene auf eiweißarmer Grundlage.
Mitglieder der DIG-PKU e.V. melden sich bitte über die Regionalgruppe Sachsen an.
18.10., Fr., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose,
Koch, Dipl.- Ernährungswissenschaftler

I 33 210 E (NEU) **Das tut meinem Darm gut**

Sie leiden häufig unter Völlegefühl, Druck in der Magengegend, Blähungen, Schmerzen und Unwohlsein nach dem Essen? Sie haben beim Arzt schon Vieles testen lassen, aber keine klare Diagnose bekommen? Damit sind Sie nicht allein. Ein empfindlicher Darm quält viele Menschen und nimmt ihnen den Spaß am Essen und führt zu einem unnötigem Meiden einiger Lebensmittel. Durch eigene Erfahrungen kenne ich die große Belastung. Sie erhalten wichtige Ernährungs- und Alltagstipps für eine leicht verdauliche Küche und ein gutes Bauchgefühl.
11.12., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susann Otto, Diätassistentin

Party- und Alltagsküche

Hinweis
Bei Kochkursen sind in den Entgelten die Kosten für die Lebensmittel enthalten. Dieser Anteil des Entgeltes kann nicht ermäßigt werden. Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

I 33 300 E **Kochen mit Lavendel**
Viele von Ihnen kennen den Lavendel. Der erste Gedanke ist meist: Urlaub in der Provence, der Zweite: er hält Blattläuse von den Rosen fern und vielleicht der dritte Gedanke: er hilft gegen Motten im Kleiderschrank. Aber haben Sie schon mal mit Lavendel gekocht? Lavendel ist nicht nur eine Heilpflanze sondern verfeinert mit seinem tollen Aroma viele Speisen. Von süß bis herzhaft ist alles dabei. Lassen Sie uns gemeinsam verschiedene Rezepte ausprobieren und diese dann in gemütlicher Runde verkosten.
5.9., Do., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

I 33 302 E (NEU) **Geschenke mit Kräutern und Gewürzen**
Oft wird man eingeladen und man sucht nach einem passenden Geschenk oder ein „Mitbringsel". Etwas Selbstgemachtes kommt da gerade recht. Mit relativ wenig Aufwand kann man ausgefallene Geschenke, deren wichtigste Zutaten Kräuter und Gewürze sind, zaubern. Im Kurs stellen wir u. a. Bonbons, Liköre, Teemischungen, Sirup her, die sie anschließend mit nach Hause nehmen können. Lassen Sie sich überraschen wie einfach es ist. Zusätzlich erhalten Sie ein kleines Skript mit Ideen und Rezepten.
17.9., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

I 33 304 E **Obst und Gemüse - marktfrisch auf den Tisch**
Der Spätsommer ist die Jahreszeit, die uns am meisten frisches Obst und Gemüse in allen möglichen Variationen bietet. An drei Abenden wollen wir uns mit unterschiedlichsten Obstarten (Beerenobst, Steinobst, Kernobst, Südfrüchte) und Gemüsesorten (Blattgemüse, Fruchtgemüse, Kohlgemüse) uns machen. Deren Verarbeitungs- und Zubereitungsweisen kennenlernen und leckere Gerichte wie z. B. Gemüsestrudel, Gemüsequiche, Gemüseterrine, Gemüse als Rohkostsalat, Gemüseschnitzel oder Gemüsesülzchen herstellen. Aus dem Obst werden wir leckeren Obstkuchen wie zu Omas Zeiten backen, Sorbet sowie ein Früchtetiramisu oder ein fruchtiges Chutney herstellen.
25.9. - 9.10., Mi., 17.45 - 21.30 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert

I 33 306 E (NEU) **Pilzvergnügen**
Herbstzeit ist Pilzzeit. Lassen Sie sich betören vom Aroma lecker zubereiteter Pilze! Wir bereiten verschiedene Gerichte mit marktfrischen Waldpilzen zu. Auch Zuchtchampignons sowie Shiitakepilze werden auf unserem Speiseplan stehen. Nahrung für den Geist wird ebenfalls nicht fehlen: Sie erfahren Wissenswertes zum Thema Pilze.
4.10., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

I 33 308 E **Früchte des Meeres - Flusskrebse, Muscheln und andere Spezialitäten.**
Sind Sie ein Liebhaber der Meeresfrüchte und wollen wissen, wie diese frisch zubereitet werden können? In diesem Kurs werden die verschiedensten Meeresfrüchte verarbeitet. Angefangen bei Flusskrebsen, über Austern und andere Muscheln, bis hin zu frischen Tintenfischen. Je nach Marktangebot werden die genannten Spezialitäten Thema des Kurses sein. Dabei werden nicht nur die Tiere näher betrachtet, sondern auch verschiedene Zubereitungsvarianten erprobt. Sind Sie neugierig geworden? Dann sehen wir uns.
10.10., Do., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister; Fachlehrer Berufsschule

I 33 312 E **Die tolle Knolle - Kochen mit Kartoffeln und Kräutern**
Die Kartoffel zählt in Deutschland zu den Grundnahrungsmitteln. In der Küche ist sie ein wahres Allroundtalent. In Kombination mit Kräutern und verschiedenen Zubereitungsarten kommt immer eine schmackhafte Mahlzeit heraus. Dieser Kurs ist für Kochanfänger und experimentierfreudige Fortgeschrittene geeignet, denn Sie lernen viel Wissenswertes über die tolle Knolle, die Kräuter die wir benutzen, und erlangen praktische Erfahrungen mit Ihnen. Wir kochen und genießen gemeinsam. Am Ende des Kurses können Sie ein Skript mit allen wichtigen Infos und Rezepten bei der Kursleiterin erwerben, mit denen Sie zu Hause experimentieren können.
Optional 2 Euro für das Skript.
15.10., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

I 33 314 E (NEU) **Cremige Torten**
Es ist gar nicht so schwer, eine wirkungsvolle Cremetorte selbst zu kreieren! Im Kurs werden wir verschiedene Füllungen, Sahne- und Buttercremes herstellen und dann eine eigene kleine Torte aufschichten und nach Lust und Laune dekorieren.
Bitte bringen Sie eine eigene Schürze und eine Transportbox für Ihre selbst gestaltete Torte mit!
19.10., Sa., 11 - 15.30 Uhr / 6 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Vanessa Rothe de Henriquez

I 33 316 E **Gäste begeistern einfach und genial - mit tollen Menüs**
Menüs für einen besonderen Anlass müssen nicht schwierig und aufwendig sein. Leicht lassen sich tolle Gerichte zaubern, mit denen Sie Ihre Gäste begeistern können. Vieles lässt sich vorbereiten, ehe Ihr Besuch eintrifft. Sie lernen Gerichte kennen, die besonders für die Feiertage gut geeignet sind. Es erwarten Sie raffinierte Geflügel-, Wild- und Fischgerichte mit hochwertigen Produkten aus der Region. Freuen Sie sich auf leckere Menüs in feierlichem Rahmen.
23.10. - 6.11., Mi., 17.45 - 21.30 Uhr / 15 Ustd. 75 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert

I 33 318 E **Kürbiskopf und Gruselfood, Ideen zu Halloween**
In unserem Workshop wollen wir einen schauerlich schönen Kürbiskopf schnitzen (Reliefschnitt in 2 Ebenen). Auch gruselige Speisen für den Magen werden zubereitet und gemeinsam verzehrt. Transsylvanische Hexenfinger, Krötenschleim mit Spinnengebein, aufgespießte Hexenaugen und blutig scharfe Dippsoßen stehen auf der Menükarte. Lassen Sie sich inspirieren für Ihre Halloweenparty daheim. Rezepte gibt es ausgedruckt oder umweltfreundlich für ihren Datenstick mit.
USB Stick und kleine Dosen für den Heimtransport der Lebensmittel
29.10., Di., 17 - 21.30 Uhr / 6 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger

I 33 320 E **Kulinarische Grundlagen - Kochen für Einsteiger/-innen**

Es klingt banal, ist aber wahr: Alle können kochen, wenn sie nur wollen, und dazu braucht man manchmal ein wenig Starthilfe. Mit diesem Anfängerkochkurs können Sie in die Welt des Kochens einsteigen oder sich Anregungen für neue Gerichte holen. Schnitttechniken, grundlegende Zubereitungsverfahren sowie manch andere Küchentricks werden gezeigt und jeden Abend an einem 3-Gänge-Menü selber erprobt.

4.11. - 18.11., Mo., 17.45 - 21.30 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose, Koch, Dipl.- Ernährungswissenschaftler

Hinweis

Bei Kochkursen sind in den Entgelten die Kosten für die Lebensmittel enthalten. Dieser Anteil des Entgeltes kann nicht ermäßigt werden. Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

I 33 322 E **„Schau mir in die Töpfe, Kleines" - VHS Single Koch Treff**

„Schau mir in die Töpfe Kleines", ein Kochspaß der besonderen Art. Lasst Euch überraschen von dem gefüllten Warenkorb, der für Euch bereitsteht. Gemeinsam gehen wir auf Ideensuche für Rezepte zur Umsetzung in Topf und Pfanne. Zubereiten und verzehren runden diesen Tag ab und vielleicht finden sich ja auch in dieser Runde wieder Paare, also: Nichts anbrennen lassen!

7.11., Do., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger

I 33 324 E **Hausmacherwurst - zu Hause selber wursten**

Einführung in die Kunst der Wurstherstellung. Wie bei einem Schlachtfest erstreckt sich die Kurszeit über zwei aufeinanderfolgende Tage. Am Freitag erhalten Sie von 18 bis 21 Uhr zunächst eine theoretische Einführung und bereiten dann gemeinsam Rostbratwürste zu, die wir auch gleich auf dem Grill garen werden. Am Samstag stellen Sie in der Zeit von 10 bis 17 Uhr (!) gemeinsam Leber- Sülz- und Blutwurst her und erlernen dabei das notwendige Handwerkszeug wie die Abfüllung in Därme und das Einkochen von Wurst. Als Krönung werden wir auch in diesem Jahr am Samstag etwas Schweinebauch heiß räuchern.

8.11. - 9.11., Fr., 18 - 21 Uhr, Sa., 10 - 17 Uhr / 13 Ustd. 55 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Jürgen Ermel, Hobbyfleischer

I 33 326 E **Linsenvielfalt**

Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt der Linsen! Sie lernen unterschiedliche Linsensorten kennen und erfahren Wissenswertes über diese Hülsenfrüchte, die viele Vitamine, Mineralstoffe und einen hohen Eiweißgehalt besitzen. Das Linsenprotein bildet zusammen mit Getreideprotein eine besonders hochwertige Eiweißkombination. Linsen sind leichter verdaulich als Erbsen oder Bohnen. Dies sind Gründe genug, öfter Linsengerichte auf den Tisch zu bringen. Wir probieren mehrere Zubereitungsarten aus, richten Linsen als Suppe, Salat und Hauptgericht an und verzehren gemeinsam unsere Kreationen.

13.11., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

I 33 328 E (NEU) **Wilde Zeiten - Wild richtig zubereiten**

Wildgerichte zählen zu den besonderen kulinarischen Erlebnissen in der Küche. Nicht nur zur Weihnachtszeit steht Wild aus heimischen Wäldern bei den sächsischen Köchen hoch im Kurs. Heimisches Wildbret ist eine kulinarische Köstlichkeit - reich an Mineralstoffen, Proteinen und Vitaminen. Es ist besonders fettarm und leicht verdaulich. Die Zubereitung von Wildfleisch ist gar nicht schwer.
In diesem Kochkurs werden wir ein in Sachsen produziertes Reh, einen Hirsch oder ein Wildschwein verarbeiten. Dazu werden wir es zunächst aus der Decke schlagen, um es anschließend fachgerecht zu zerlegen und die einzelnen Fleischstücke entsprechend ihrer Güte zu verarbeiten. Gemeinsam genießen wir zum Abschluss die zubereiteten Speisen.
Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung unbedingt eine E-Mail-Adresse oder eine Handynummer an, damit wir Sie kontaktieren können. Sollte der Jagderfolg ausbleiben, müssen wir den Kurs ggf. kurzfristig absagen.
16.11., Sa., 10 - 14.30 Uhr / 6 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister; Fachlehrer Berufsschule, Peter Kabitzsch

I 33 330 E **In der Honigbäckerei**

Lassen Sie sich verführen vom Duft frisch gebackener Plätzchen und Lebkuchen! Überraschen Sie Ihre Lieben zum Advent mit selbst gebackenen Plätzchen! Wir erstellen weihnachtliches Gebäck wie zu Omas Zeiten - mit echter Vanille, Mandeln, Nüssen, Gewürzen, selbst zubereitetem Orangeat und Zitronat, aber ohne zusätzliche Aromen. Erleben Sie die Geschmacksintensität von frisch gemahlenem Mehl. Entdecken Sie Getreidevielfalt, denn wir verwenden nicht nur Weizen, sondern auch Dinkel, Hartweizen und Kamut.
24.11., So., 10.30 - 13.30 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

I 33 332 E **Kochkurs für Beschäftigte der Kindertagespflege und interessierte Eltern**

Kinder sollen gesund aufwachsen - dazu ist gutes und qualitativ hochwertiges Essen eine wichtige Voraussetzung, denn im Kindesalter wird das Ernährungsverhalten nachhaltig geprägt. Eltern und Beschäftigte der Kindertagespflege haben ganz entscheidenden Einfluss darauf und müssen daher Kenntnisse der Kinderernährung, Ernährungsbildung und küchentechnische Fertigkeiten besitzen, um eine schmackhafte und ausgewogene Kost anbieten zu können, sowie den Kindern einen entspannten und genussvollen Zugang zu gesunden Speisen zu vermitteln. Inhalt der beiden Kurstage sind: kindliches Essverhalten und Nährstoffbedarf, typische Alltagsprobleme, Rahmenbedingungen der Verpflegung (Essatmosphäre, Ernährungsbildung), gemeinsames Kochen kindgerechter Speisen und Rezepte zum Kochen mit kleinen Kindern.
Kindertagesmütter und -väter können eine Teilnahmebescheinigung für die Gebühr von 5 Euro erwerben. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an.
25.11. - 2.12., Mo., 17.30 - 21.15 Uhr / 10 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose, Koch, Dipl.- Ernährungswissenschaftler

I 33 334 E **Leckere Geschenke aus der Küche - Herzhaftes und Pikantes**

Weihnachten steht kurz bevor und Sie haben noch kein Geschenk oder Ihnen fehlt noch das ganz persönliche Highlight für Ihre Liebsten? Wie wäre es dann mit einem kleinen leckeren Präsent aus der Küche von Ihnen selbst zubereitet? Dieser Abend ist besonders geeignet für die, die gerne das Herzhafte und Pikante mögen und verschenken möchten. Gemeinsam stellen wir Chutneys, hausgemachten Ketchup, Gewürzmischungen, feine Gewürzöle und noch so einiges mehr selbst her.
29.11., Fr., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert

Pralinen mit Gewürzen und Kräutern
Schokolade, ob weiß oder dunkel, kann süchtig machen. Fast jeder ist ihr verfallen. Trotzdem sollte Schokolade etwas Besonderes sein. Pralinen gefüllt oder ungefüllt, aber immer mit verschiedenen Geschmacksrichtungen, sind eine besondere Leckerei, der kaum jemand widerstehen kann. In diesem Kurs stellen wir selbst Pralinen mit der gewissen Würze her. Ob Vanille, Minze oder auch Chili - fast alles ist möglich. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt und den Möglichkeiten und verwöhnen Sie Ihre Sinne mit ausgefallenen Pralinenkreationen.

I 33 336 E **Pralinen mit Gewürzen und Kräutern**
30.11., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

I 33 348 E **Pralinen mit Gewürzen und Kräutern**
12.12., Do., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

I 33 338 E (NEU) **Süßer Duft aus der Weihnachtsküche**
Keine Zeit im Jahr ist so schön in der Küche wie die Vorweihnachtszeit, wenn es lecker aus der Küche duftet nach Plätzchen, Lebkuchen, Stollen und Glühwein. Diesen Duft möchte ich mit Ihnen auch in die Lehrküche der VHS bringen. Gemeinsam wollen wir süße Leckereien für Sie, Ihre Familie und Freunde herstellen, die begeistern werden. Wir backen Plätzchen, Muffins und Weihnachtskuchen, stellen Weihnachtslikör und Glühweingelee her und bereiten leckere Weihnachtsdesserts zu, die jedem Advents- und Weihnachtsessen den krönenden Abschluss geben.
4.12. - 11.12., Mi., 17.45 - 21.30 Uhr / 10 Ustd. 50 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert

Gans und Klöße
Weihnachten steht vor der Tür und Sie wissen immer noch nicht, wie sie die Weihnachtsgans zubereiten. Dann schauen Sie bei diesen Kurs vorbei. Hier bekommen Sie einen Einblick, wie eine Gans zubereitet wird und auch die passenden Beilagen, wie Gemüse und Klöße, dürfen dabei nicht fehlen. Danach kann Weihnachten kommen!

I 33 340 E **Gans und Klöße**
4.12., Mi., 10 - 14 Uhr / 5 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Peter Kabitzsch

I 33 342 E **Gans und Klöße**
5.12., Do., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister; Fachlehrer Berufsschule

I 33 346 E **Gans und Klöße**
10.12., Di., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister; Fachlehrer Berufsschule

Cupcakes - kleine feine Törtchen
Mittlerweile sind sie auch in Deutschland in aller Munde, die Törtchen im Mini-Format. Sie sehen wunderschön aus und sind eine ausgefallene Alternative zu klassischen Torten. Der persönlichen Kreativität sind bei der Zusammenstellung der kleinen süßen Verführer kaum Grenzen gesetzt. Gemeinsam werden wir in diesem Kurs verschiedene Cupcakes backen, füllen und verzieren.
Bitte bringen Sie eine eigene Schürze mit.

I 33 344 E **Cupcakes - kleine feine Törtchen**
7.12., Sa., 11 - 15.30 Uhr / 6 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Vanessa Rothe de Henriquez

I 33 362 E **Cupcakes - kleine feine Törtchen**
1.2., Sa., 11 - 15.30 Uhr / 6 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Vanessa Rothe de Henriquez

I 33 350 E (NEU) **Veganes Weihnachtsgebäck**
An jeder Ecke duftet es schon nach Weihnachten. Doch viele süße Sünden der Winterzeit sind nicht für Allergiker oder Veganer geeignet. In unserem Kurs stellen wir deshalb eine leckere Auswahl an weihnachtlichen Keksen und Konfekten her, die allesamt ohne tierische Zutaten auskommen und zum Teil auch glutenfrei sind.
Bitte bringen Sie eine Schürze und Boxen oder Dosen für Ihr selbst gemachtes Gebäck mit!
14.12., Sa., 11 - 15.30 Uhr / 6 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Vanessa Rothe de Henriquez

I 33 352 E (NEU) **Vegetarische Verführungen**
Wie wäre es mit einem pikanten Champignon-Carpaccio an einer Zitronenvinaigrette, einem cremigen Süßkartoffel-Grapefruit-Süppchen oder einer gratinierten Gemüse-Polenta? Lassen Sie sich von diesen und anderen vegetarischen Genüssen zum Schlemmen verführen. Wir bereiten diverse Speisen aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Getreide zu. Sie erfahren, wie Kräuter und Gewürze den Geschmack von vegetarischen Gerichten unterstreichen und variieren können. Viele Tipps zur vegetarischen Küche runden den Kurs ab.
3.1. - 10.1., Fr., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

Vanessa Rothe de Henriquez, Backen

Vor einigen Jahren habe ich meine Leidenschaft für süße Speisen entdeckt und seitdem für Freunde und Veranstaltungen gebacken. Mittlerweile habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht. Spezialisiert habe ich mich auf vegane und natürliche Rezepturen, die auch für Allergiker geeignet sind. Ich freue mich, dass ich in der Volkshochschule die Möglichkeit habe, meine Tipps und selbst erarbeiteten Rezepte an die Kursteilnehmer/-innen weiterzugeben. Meine Kurse sollen dabei einen Anreiz zu eigenen Back-Kreationen geben und vor allem auch Spaß machen!

Foto: Nancy Ebert

I 33 354 E **Alles in einem Topf - Eintöpfe selbst zubereitet**

Es soll schnell etwas Sattmachendes auf dem Tisch stehen und schon greift man zur Dose und erwärmt den Inhalt. Wie kann man das umgehen und sich selber aus frischen Zutaten einen Eintopf zaubern? Das wollen uns wir in diesem Kurs anschauen und natürlich gemeinsam kochen. Wir werden schnelle sowie anspruchsvolle Eintöpfe ausprobieren und am Ende gemeinsam verkosten.

14.1., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze,
Küchenmeister; Fachlehrer Berufsschule

Hinweis

Bei Kochkursen sind in den Entgelten die Kosten für die Lebensmittel enthalten. Dieser Anteil des Entgeltes kann nicht ermäßigt werden. Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

I 33 356 E **Männer und die Kunst des Kochens**

Männer am Herd - das ist in der heutigen Zeit nichts Ungewöhnliches. Zusammen in der Gruppe, werden wir das Kochen erlernen, hilfreiche Tipps und praktische Tricks weitergeben und austauschen. Vermittelt werden Grundkenntnisse des Kochens. Sie erhalten Hinweise zum Umgang mit Fleisch, Gemüse und Gewürzen. Von Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts wird alles dabei sein. Gemeinsam probieren wir am Ende jedes Kurstages, was wir „gezaubert" haben.

16.1. - 30.1., Do., 17.45 - 21.30 Uhr / 15 Ustd. 75 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert

I 33 358 E (NEU) **Die Welt der Teige und Massen**

Unsere Vorfahren vermischten gemahlenes Wildgetreide mit Wasser und buken dies auf heißen Steinen. Aus dieser einfachen Formel entwickelten sich über die Jahrtausende zahlreiche raffinierte Ableitungen. Gemeinsam wollen wir an diesen Abenden Menüs zubereiten, bei denen Teige bzw. Massen im Mittelpunkt stehen. Es wird auf die unterschiedlichen Eigenschaften der Mehl- und Getreidetypen sowie verschiedene Verarbeitungstechniken eingegangen. Unter anderem stellen wir Brot, Nudeln, süße Gebäcke und passende Beilagen her.

22.1. - 29.1., Mi., 17.45 - 21.30 Uhr / 10 Ustd. 48 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose,
Koch, Dipl.- Ernährungswissenschaftler

I 33 360 E **„Dinners for two" - Kochkurs für Pärchen**

Wer hat schon Lust, drei Stunden allein in der Küche zu stehen? Mit dem Partner macht Kochen doppelt so viel Spaß. Dieser Pärchenkochkurs wendet sich an Verliebte, Verlobte und Verheiratete, die Lust haben, gemeinsam den Kochlöffel zu schwingen. Aus frischen Zutaten bereiten wir an jedem Abend ein 3-Gang-Menü zu, welches wir uns dann in gemütlicher Runde zusammen munden lassen.

Anmeldung bitte nur paarweise, Kurspreis pro Person!

24.1. - 7.2., Fr., 17.30 - 21.15 Uhr / 15 Ustd. 75 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger

I 33 364 E (NEU) **Pasteten und Terrinen, die vergessenen Köstlichkeiten**
Pasteten und Terrinen sind in anderen Ländern, besonders in Frankreich, beliebte Speisen, die in Deutschland leider nur noch selten zu finden sind. Dabei sind diese Delikatessen gar nicht so schwer zuzubereiten. In diesem Kurs bereiten Sie traditionelle, klassische und moderne Pasteten und Terrinen mit Fleisch, Fisch und Gemüse zu, mit denen Sie dann Ihrem nächsten Büfett oder Menü etwas Luxeriöses verleihen werden.
4.2. - 6.2., Di., 17.45 - 21.30 Uhr, Do., 17.45 - 21.30 Uhr / 10 Ustd. 46 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister, Fachlehrer Berufsschule

I 33 366 E Aphrodisierendes Menü zum Valentinstag
Aphrodite, die griechische Liebesgöttin ist Namensgeberin für das Wort „aphrodisierend". Bestimmte Lebensmittel sollen bei ihrem Verzehr eine lustanregende Wirkung entfachen. Dieser These werden wir auf den Grund gehen. Ein Valentinstagsmenü in drei Gängen, experimentelles Kochen und gemeinsamer Verzehr erwarten Sie und möchten Sie zu einem romantischen Dinner mit Ihrer/Ihrem Liebsten im trauten Heim inspirieren, denn „Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen".
14.2., Fr., 17.30 - 21.15 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger

I 33 368 E (NEU) **Alles Käse, oder was? - Käse selbst gemacht!**
Käse selbst herstellen ist gar nicht so schwer wie man es sich vorstellt. Mit einfachen Hilfsmitteln, der richtigen Milch, ein paar anderen Zutaten und etwas Geduld stellen wir selbst einige Käsesorten her. Pur oder verfeinert mit Kräutern und Gewürzen ist selbstgemachter Käse ein Hochgenuss. Einen Teil davon werden wir im Kurs gleich verkosten. Sie bekommen einige Grundrezepte sowie Einkaufstipps, um auch zu Hause selbst Käse herstellen zu können.
Für Sachkosten ist 1 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.
15.2., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

... Kurs nehmen!

können Sie auch in allen Bürgerämtern der Stadt Leipzig.

Hier liegen unsere Programme aus.
Hier können Sie Ihre Anmeldung abgeben.

Internationale Küche

Hinweis
Bei Kochkursen sind in den Entgelten die Kosten für die Lebensmittel enthalten. Dieser Anteil des Entgeltes kann nicht ermäßigt werden. Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

Märchenhafte Küche Libanons - ein Fest der Seele (neue Rezepte)
Die Libanesische Küche ist geprägt von gesunden Gerichten, aromatischen Speisen und exotischen Düften. Sie ist sehr geeignet für die vegetarische, aber auch für die vegane Lebensweise. Mezze (zahlreiche Salate, verschiedene Dips und gesunde Suppen) bringen hier auf jeden Fall Abwechslung auf die Teller. Aber auch Fleischliebhaber kommen auf ihre Kosten. Dafür sind in Joghurt mariniertes Hühnchen oder gegrillter Fisch sehr typisch.
Tauchen Sie ein in diese abwechslungsreiche Küche, bereiten Sie gemeinsam die leckeren Speisen zu und genießen diese anschließend beim gemeinsamen Dinner.

I 33 402 E **Märchenhafte Küche Libanons - ein Fest der Seele (neue Rezepte)**
12.9. - 26.9., Do., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mohamed Badih Fakih, Koch

I 33 418 E **Märchenhafte Küche Libanons - ein Fest der Seele (neue Rezepte)**
5.10., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mohamed Badih Fakih, Koch

I 33 450 E **Märchenhafte Küche Libanons - ein Fest der Seele (neue Rezepte)**
21.1. - 28.1., Di., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mohamed Badih Fakih, Koch

I 33 404 E (NEU) **Arabische Küche**
Auf dieser Reise in die Küche aus 1001 Nacht erleben wir ein kulinarisches Fest der Sinne. Leckere Gewürze und ungewöhnliche Kombinationen exotischer Zutaten lassen uns den Alltag vergessen und in eine andere Kultur eintauchen. Wir kochen schmackhafte Vorspeisen, herzhafte Hauptgerichte und süße verführerische Desserts, dazu gibt es landestypische Getränke und zum Abschluss den traditionellen schwarzen und süßen arabischen Kaffee. Nebenbei gibt es viel Wissenswertes über Land und Leute, über Traditionen und Alltag und über Kultur, Musik und Tanz der arabischen Länder zu erzählen.
13.9., Fr., 17.30 - 21.15 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Katrin Rudloff

Chinesisch Kochen
In Zusammenarbeit mit dem Konfuzius-Institut Leipzig e. V.
China ist groß, hat eine lange Tradition und eine noch facettenreichere Küche. In China liebt man die Harmonie und Balance - dennoch sind scharfe Speisen scharf und bittere Gerichte auch bitter. Um die Harmonie wieder herzustellen, kommt es dann auf das Zusammenspiel der Speisen an. Lernen Sie unter Anleitung einer chinesischen Köchin an diesem Abend authentisch chinesisch zu kochen.

I 33 406 E **Chinesisch Kochen**
18.9., Mi., 17.30 - 21.15 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Yan Zhuang

I 33 422 E **Chinesisch Kochen**
11.10., Fr., 17.30 - 21.15 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Yan Zhuang

I 33 408 E **Indische Küche - ein Geschenk für Sie aus dem Curry-Land**
Kommen Sie zu uns, um mit Gewürzen zu spielen und ihren Geschmack zu schärfen. Sie lernen neue Gewürze kennen, mit denen Sie Soßen herstellen oder verfeinern können.
Wie Sie wissen, ist Indien ein großes Land. Und dementsprechend unterschiedlich ist unsere Esskultur. Jede Himmelrichtung hat einen einzigartigen Kochstil. In diesem Kurs steht die nordindische Kochkunst im Mittelpunkt. Neben den indischen Gerichten lernen Sie auch ein paar indische Wörter und tauchen ein in die Kultur Indiens. Ich lade Sie herzlich ein - Namaste.

I 33 408 E **Indische Küche - ein Geschenk für Sie aus dem Curry-Land**
20.9. - 27.9., Fr., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Richa Shukla

I 33 454 E **Indische Küche - ein Geschenk für Sie aus dem Curry-Land**
5.2., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Richa Shukla

I 33 410 E **Fingerfood aus Bombay!**
Sind Sie es satt, die immer gleichen und mittlerweile langweiligen Partysnacks anzubieten? Dann kommen Sie zu einem speziellen Kochkurs, der Ihnen einzigartige, innovative Partysnacks aus dem jungen, modernen Bombay zeigt. Möchten Sie auf Ihrer nächsten Feier mit neuen Leckereien glänzen? Wir werden auf Englisch lernen, wie wir schnell und einfach ein paar leckere Snacks mit neuen Geschmacksnoten für den nächsten Anlass zubereiten und präsentieren können. See you there ... Cheers!
21.9., Sa., 13 - 17.30 Uhr / 6 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Deepak Menon

I 33 412 E **Usbekische Küche**
Die usbekische Küche setzt Zeichen für die alte Kultur des Landes: Sie gilt als eine der besten in Asien. Die Herkunft der usbekischen Rezepte lässt sich teilweise hunderte von Jahren zurückverfolgen. Das Hauptgericht der Usbeken ist selbstverständlich der Plow. Plow - der König der usbekischen Küche! Er kommt auf den Tisch und wird immer restlos gegessen.
23.9., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Galina Brauer

Richa Shukla, Gesunde Ernährung, Kochen

Kochen ist meine Leidenschaft und noch dazu gut geeignet zum Stressabbauen. Als Inderin bin ich spezialisiert auf die indische Kochkunst, aber ich liebe es ebenso andere Kochkünste auszuprobieren. Ich kam mit einem Freund an die VHS und von dem Moment an, als ich die Lehrküche sah, wusste ich, dass ich hier unbedingt kochen möchte. In meinen Kursen können Sie die aromatische und bunte Welt der Currys erforschen und Gewürze vom indischen Subkontinent kennenlernen. Indiens Ess- und Kochkultur ist sehr vielseitig – jede Himmelsrichtung hat einen einzigartigen Kochstil. Genau das macht die indische Küche so aufregend. Es ist nicht nur eine Küche – es ist eine reiche Mischung aus vielen Küchen.

I 33 416 E **Griechenlands verführerische Küche**

Wer hat nicht schöne Erinnerungen an den Urlaub in Griechenland und das leckere Essen? Die griechische Kochlehrerin verrät Ihnen die Originalrezepte ihrer Oma, voll von Kräutern, Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch. Lernen Sie in lockerer Atmosphäre wie Sie schnell, einfach und gesund griechische Gerichte zubereiten können. Gemeinsam werden Rezepte besprochen und ausprobiert, begleitet von Tipps über den griechischen Ernährungsstil.

I 33 416 E **Griechenlands verführerische Küche**
30.9. - 14.10., Mo., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Maria-Anna Vergitsi

I 33 438 E **Griechenlands verführerische Küche**
9.12. - 16.12., Mo., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Maria-Anna Vergitsi

Hinweis
Bei Kochkursen sind in den Entgelten die Kosten für die Lebensmittel enthalten. Dieser Anteil des Entgeltes kann nicht ermäßigt werden. Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

Äthiopisch kochen - Feurige Gaumenfreuden

In Kooperation mit dem Verein Städtepartnerschaft Leipzig - Addis Abeba e. V.
Die äthiopische Küche unterscheidet sich in vielem stark von den Gerichten im übrigen Afrika. Am beliebtesten und feurigsten sind die Nationalgerichte Injera und Wot. Injera ist ein Sauerteig-Fladenbrot, das aus dem einheimischen Getreide Teff hergestellt wird. Dazu werden verschiedene Soßen - Wot - kredenzt. Es gibt sie sowohl in veganer als auch fleischhaltiger Form. Gewürzt wird mit Berbere, der einzigartigen Gewürzmischung aus dem Land am Horn von Afrika. Etagegne Assefa kocht gemeinsam mit den Gästen Wot in unterschiedlichen Variationen und bietet Injera dazu an.

I 33 420 E **Äthiopisch kochen - Feurige Gaumenfreuden**
8.10., Di., 17.30 - 21.15 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Etagegne Assefa, Köchin

I 33 432 E **Äthiopisch kochen - Feurige Gaumenfreuden**
19.11., Di., 17.30 - 21.15 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Etagegne Assefa, Köchin

Kulinarische Reise durch Peru

Peru ist nicht nur wegen seiner historischen Sehenswürdigkeiten eine Reise wert. Möchten Sie die geographische Vielfalt Perus durch seine gastronomischen Delikatessen entdecken? Probieren Sie dann unser „Cebiche", eine Fischköstlichkeit umrahmt von Süßkartoffeln und geröstetem Mais, oder „Papa a la Huancayna", Kartoffeln nach Huancayos Art aus den Anden, „Causa Limeña", faszinierender pikanter Gemüsekuchen, selbstverständlich aus Lima, der gastronomischen Hauptstadt Südamerikas. Als Aperitif genießen wir Pisco Sour, einen erfrischenden Cocktail für heiße Sommertage.

I 33 424 E **Kulinarische Reise durch Peru**
16.10., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Esperanza Rivera-Heeck

I 33 444 E **Kulinarische Reise durch Peru**
8.1. - 15.1., Mi., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Esperanza Rivera-Heeck

I 33 426 E **Die türkische Küche und ihre Vielfalt**
Durch ihre Vielfalt gehört die türkische Küche zu den besten Küchen der Welt, da sie durch verschiedene Völker und Kulturen geprägt worden ist. Sie lernen landestypische Speisen und Zubereitungsarten kennen, die nach Originalrezepten nachgekocht werden und Sie erhalten einen Einblick in die türkische Esskultur. Die Speisen werden Ihren Gaumen erfreuen und Sie werden staunen, wie einfach und gesund türkische Küche sein kann und sicher gehören Sie auch bald zu den Liebhabern der Speisen aus diesem gastfreundlichen Land.
17.10. - 24.10., Do., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Eva Bayazit

I 33 428 E **Die kirgisische Küche - Baursaki**
Baursaki sind das traditionelle Gericht in Mittelasien in Form des Pfannkuchens, der in einem Kessel frittiert wird. Sie sind ein universeller Schmaus und passen zu jeder Mahlzeit und zu jedem Gericht. Ein Leckerbissen für Kinder, Erwachsene und insbesondere für Studenten. Baursaki können unterschiedliche Formen und Größen haben, man kann sie mit unterschiedlichen Saucen und Gewürzen kombinieren und auch mit Schokolade oder Pralinen probieren. Dank der leichten Vorbereitung überraschen Sie auch Ihre unerwarteten Gäste!
21.10., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Galina Brauer

I 33 430 E **Ayurvedische Entschlackungsküche**
An diesem Abend erhalten Sie Anregungen für einen einfachen Ernährungsplan zur Reinigung des Organismus. Zur sanften Entlastung des Verdauungssystems und der Sinne trinken wir Ayurvedischen Champagner. Eine Auswahl aus dem Königreich der Gewürze hilft uns, schmackhafte Gerichte der Ayurveda-Entschlackungsküche zu kochen.
5.11. - 12.11., Di., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Romy Petersdorf, Ayurvedatherapeutin

I 33 434 E (NEU) **Thanksgiving - Amerikanisches Erntedankfest**
Jedes Jahr, am vierten Donnerstag im November, wird in allen Staaten der USA Thanksgiving gefeiert. Wir kochen zusammen ein typisches Thanksgiving. Wir werden „Turkey" sowie die typischen Beilagen kochen, so wie Yams, Squash und Cranberry Soße. Wenn Sie möchten, erzähle ich Ihnen während des Essens ein bisschen über einen der größten Feiertage der USA.
22.11., Fr., 17.30 - 21.15 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Annette Taylor

I 33 440 E (NEU) **Küche des Balkan**
Diese kulinarisch-kulturelle Reise führt uns auf die Balkan-Halbinsel mit ihrer vielfältigen Küche, mit Balkan-Brass, mit Bergen und Seen und offenen freundlichen Menschen. Unser Menü führt uns unter anderem nach Bulgarien, Serbien, Bosnien-Herzegowina und weitere Regionen und Länder des Balkans. Neben den bekannten Cevapcici gibt es viele regionale Köstlichkeiten wie Tarator, Börek, Baklava und anderes zu erschmecken. Während des gemeinsamen Kochens gibt es Lustiges, Spannendes und Wissenswertes über die Länder zu erfahren, in welchen die Dozentin oft unterwegs ist.
18.12., Mi., 17.30 - 21.15 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Katrin Rudloff

I 33 442 E (NEU) **Russisches Weihnachten**
Russische Weihnachten wird nach dem Julianischen Kalender am 7. Januar gefeiert. Nach dem festlichen Gottesdienst in der Dämmerung „als der erste Stern am Himmel erschien" wird kräftig gefeiert und gegessen. Lassen Sie uns gemeinsam feiern mit Blini, Oladji und Pirogi mit Fleisch-, Fisch-, Pilz- oder Gemüsefüllung. Wir backen auch „Koljadki" - spezielle sternförmige Weihnachtspirogi, die auf keinen Fall fehlen dürfen.
7.1., Di., 17.30 - 21.15 Uhr / 5 Ustd. 23 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Galina Brauer

I 33 448 E Spanische Tapas
Tapas, die Kleinigkeiten die zu einem Getränk in der Bar serviert werden. Wir werden in entspannter Atmosphäre ein bisschen mehr von Spanien kennen lernen. Gemeinsam stellen wir Tapas wie Tortilla, Champignons, Oliven, mariniertes Gemüse, Dattel im Speckmantel, patatas alioli oder gefüllte Blätterteigteilchen her. Zum Abschluss des Abends werden wir die zubereiteten Tapas in gemütlicher Runde verzehren.
17.1., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Miguel Martin Asensio

I 33 452 E Traditionelle Thai Küche - Wir kochen unser Lieblingsgericht
Haben Sie bereits ein Lieblingsgericht im Urlaub lieb gewonnen, das sie gerne zu Hause nachkochen möchten? In diesem Kurs möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, gemeinschaftlich den Kursverlauf mitzugestalten und über die in späteren Kursterminen zu kochenden Essen abzustimmen. Freuen Sie sich darauf im ersten Termin gemeinsam auf eine leckere Zusammenstellung aus gegrilltem Schweinefleisch in einer herzhaften Marinade, Reis und einer interessanten Sauce (Kao Moo Deng). Im Anschluss an das gemeinsame Verspeisen der Kreation des Abends, ist es möglich über das oder die Gerichte abzustimmen, die im nächsten Kurs gekocht werden sollen. Wenn Sie also Wünsche haben, vergessen Sie nicht diese mitzubringen!
27.1. - 10.2., Mo., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Pornpanga Pichitmarn

I 33 456 E Original thailändische Küche: Leckere Nudelgerichte im Wok zubereiten!
In diesem Kurs dreht sich alles um zwei wichtige Dinge in der thailändischen Küche: Um Nudeln, neben Reis eines der Grundnahrungsmittel der thailändischen Küche und den Wok, ein Kochutensil das fest mit selbiger Küche verbunden ist. In diesem Kurs soll gezeigt werden, welche leckere Kreationen aus der Kombination der beiden Dinge gezaubert werden können. Auf dem Programm steht das auf den ersten Blick eher einfache, aber dafür umso köstlichere Pad-Ki-Mao (dt.: betrunkene Nudeln), das besonders für Anhänger der etwas schärferen Küche ein Genuss ist und Pad Wunsen (gebratene Glasnudeln), welches mit Fleisch oder auch als vegetarisches Gericht gekocht werden kann und vor allem für alle interessant ist, die es eher nicht so scharf mögen. Eins ist sicher: Es ist für jeden Geschmack etwas dabei und niemand muss hungrig nach Hause gehen!
8.2., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Pornpanga Pichitmarn

I 33 460 E (NEU) **Kulinarische Weltreise**
Wasabi, Tortilla, Pelmeni oder Couscous sind für uns heutzutage keine Fremdwörter mehr. Viele schätzen die Spezialitäten aus fernen Ländern. In diesem Kurs werden an zwei Abenden Menüs zubereitet, die Speisen aus unterschiedlichen Teilen der Erde harmonisch verbinden. Erleben Sie grenzenlosen Genuss in entspannter Atmosphäre, begleitet von erlesenen Weinen aus der Region.
11.2. - 18.2., Di., 17.45 - 21.30 Uhr / 10 Ustd. 50 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose,
Koch, Dipl.- Ernährungswissenschaftler

I 33 462 E (NEU) **Mexiko - frisch und gesund**

In den USA, wo so viele Menschen aus Mexiko leben, hat sich die mexikanische Küche in die Kultur eingeflochten. Es ist kein offizieller Feiertag in Mexiko, aber auch viele Leute, die keine Mexikaner sind, feiern den großen Feiertag „Cinco de Mayo". Wir werden zusammen frische Pico de Gallo, Guacamole, Refried Beans, Taco Salad, Burritos und andere Speisen kochen. Mexikanische Küche ist frisch, gesund, schnell und macht sehr viel Spaß.

13.2., Do., 17.30 - 21.15 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Annette Taylor

Kochkurse für Kinder und Jugendliche

I 33 500 E (NEU) **Cookbook statt Facebook: Kochkurs für Jugendliche**

Das Schulessen ist für viele kein kulinarischer Höhepunkt. Warum es dann nicht einfache selber und besser machen? Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche mit oder ohne Erfahrungen in der Küche und gibt eine Einführung in eine leichte, abwechslungsreiche Alltagsküche. Unter fachkundiger Anleitung wird ein Menü aus frischen, saisonalen Zutaten zubereitet. Dabei wollen wir vor allem Spaß am Kochen haben und in entspannter Runde speisen.

22.10., Di., 10.30 - 13.30 Uhr / 4 Ustd. 13 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose, Koch, Dipl.- Ernährungswissenschaftler

Getränkekunde

Französische Rotweine

Frankreich, das Land der Gourmets, bietet eine Vielzahl an Weinregionen. Ob es ein Bordeaux ist, ein Roter aus dem Languedoc oder ein Pinot noir aus dem Burgund, so vielfältig wie die Regionen Frankreichs sind, so vielfältig sind seine Weine. Gehen Sie auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch das Weinland Frankreich. A votre santé!
Die Kosten für die Weinproben in Höhe von 10 Euro sind an die Kursleiterin zu entrichten.

I 33 600 E **Französische Rotweine**
11.11., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Dreßler

I 33 602 E **Französische Rotweine**
12.11., Di., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Dreßler

I 33 604 E **Rotwein - mit allen Sinnen genießen**

Weine kennenlernen, beurteilen, beschreiben und genießen. Eine Einführung in die Welt der Weinaromen - Entdecken Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn neu. Aromabestimmung und Weinbeschreibung sind ebenso Kursinhalt wie das Degustieren. Im Zentrum dieses Kurses stehen deutsche, italienische und spanische Rotweine, sowie einige Spezialitäten aus der neuen Welt. Wenn Sie sich speziell für französische Rotweine interessieren, besuchen Sie bitte einen der Spezialkurse.
Die Kosten für die Weinproben in Höhe von 10 Euro sind an die Kursleiterin zu entrichten.
14.11., Do., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Dreßler

I 33 606 E **Wein und Schokolade**

Nach einer kurzen Einführung in die Sensorik erfahren Sie Wissenswertes zu Herkunft, Verarbeitung, Zusammensetzung und Qualitätsmerkmalen von Wein und Schokolade. Wir begeben uns auf eine Entdeckungsreise nach typischen Aromen. Sie erfahren, wie sich Schokolade und Wein harmonisch ergänzen können und entdecken gemeinsam neue Geschmackskombinationen.
Die Kosten für die Weinproben und Schokolade in Höhe von 14 Euro sind an die Kursleiterin zu entrichten.

18.11., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 11 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Dreßler

Hinweis

Bei den Cocktailkursen sind in den Entgelten die Kosten für die Lebensmittel enthalten. Dieser Anteil des Entgeltes kann nicht ermäßigt werden.

Cocktailherstellung - Francys

In diesem Kurs lernen Sie, wie viele verschiedene Facetten der Cocktail haben kann und mit welchen Zutaten sich zu Hause zauberhafte und geschmackvolle Cocktails herstellen lassen. Unter fachlicher Anleitung bereiten Sie ausgewählte Cocktails aus diesem Bereich zu und verkosten diese gemeinsam. In beiden Kursen werden verschiedene Cocktails zubereitet.

I 33 610 E **Cocktailherstellung - Francys 1**

16.9., Mo., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Silvio Bräuer, Barkeeper

I 33 612 E **Cocktailherstellung - Francys 2**

28.10., Mo., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Silvio Bräuer, Barkeeper

I 33 614 E **Cocktailherstellung - Winterspecials**

Sommer, Sonne, Cocktailzeit? Nicht nur, denn auch im Winter lassen sich zur Jahreszeit passende Cocktails zubereiten. Winterliche Cocktails werden meist heiß serviert, viele davon mit typisch weihnachtlichen Gewürzen wie Zimt und Kardamom. Gemeinsam bereiten Sie kalte und heiße alkoholfreie und alkoholische Cocktails zu und verkosten diese.

20.1., Mo., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bräuer, Barkeeper

I 33 620 E **Whisk(e)y-Seminar „Vier Whisk(e)y-Länder im Vergleich"**

Schottland scheint aktuell offensichtlich das Land mit der stärksten Ausstrahlung auf Whiskyfreunde zu sein. Das ist zumindest die europäische Wahrnehmung, international ist das Bild vielfältiger. Deshalb bietet das Seminar tiefere Einblicke auch in die Whisk(e)y-Produktionen anderer Länder. Im Vordergrund dabei stehen neben Schottland die irische und japanische Variante sowie Bourbon Whiskey. Außerdem werden Länder wie z. B. Indien, Frankreich, Österreich und Deutschland mit einbezogen.
Die Kosten für die Whiskyproben in Höhe von 20 Euro sind an den Kursleiter zu entrichten.

5.10., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Volker Döhler

I 33 622 E **Whisky-Seminar „Die Insel Islay - eine Whisky-Rundreise" mit Präsentation der Insel und ihrer Destillerien**

Als südlichste Insel der Inneren Hebriden hat Islay einen ganz besonderen Charme für Touristen und Whiskyfreunde - malerische Landschaften, gastfreundliche Bewohner und acht aktive Whisky-Destillerien. Jeder, der diese Insel besucht, wird sofort verstehen, warum sie auch „Königin der Hebriden" genannt wird. Im Seminar wird die Insel in einer Beamer-Präsentation näher vorgestellt, mit Stippvisiten in mehreren Destillerien sowie Proben von ungetorftem und getorftem Whisky.
Die Kosten für die Whiskyproben in Höhe von 18 Euro sind an den Kursleiter zu entrichten.
8.2., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Volker Döhler

I 33 630 E **Bier selber brauen**

Um es gleich vorweg zu nehmen: Selbstgebrautes Bier ist nicht preiswerter als gekauftes, aber insbesondere für Festtage ist es etwas besonderes, wenn man das Selbstgebraute den Gästen servieren kann. Zum Bierbrauen braucht man nicht viel. Die meisten Gerätschaften sollten sich in einem gut sortierten Haushalt finden oder sind preiswert zu besorgen. In dem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Bierbrauens und brauen gemeinsam ein Bier. Daneben werden wir in einem kleinen Bierseminar einige Biersorten gemeinsam verkosten und die Unterschiede in der Brauart kennen lernen.
28.9., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Peter Kabitzsch

cookery club of the International Women's Club of Leipzig

I 33 810 E **cookery club of the International Women's Club of Leipzig: Indian cuisine**

The I.W.C. welcomes international women - „old" and „young", to Leipzig to find and get to know each other, exchange ideas, interests and experiences so as to quickly get acclimatized and to feel at home in Leipzig. Amongst the many international cuisines of the world, this time we have chosen „The Spicy Indian Cuisine". Spicy does NOT always mean „Hot" ; instead, it is a playful blend of the beautiful spices available in the Indian sub-continent. Nowhere can we see such a wide range and mix of spices (and that too in such abundance !!) as here. So come along and indulge in the colorful and aromatic world of Indian Cuisine. From the varied state-of-the-art culinary styles that are prevalent in India, we will be focusing on the North Indian cooking style. Let your taste buds experience a whole new world.
25.9., Mi., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Richa Shukla

I 33 814 E **cookery club of the International Women's Club of Leipzig: Thai cuisine**
13.11., Mi., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Pornpanga Pichitmarn

I 33 816 E **cookery club of the International Women's Club of Leipzig: Chinese cuisine**
22.1., Mi., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Yan Zhuang

Gesundheitspflege

ANSPRECHPARTNERINNEN
Fachliche Beratung: Elvira Stolz Telefon: 123-6038
Service/Anmeldung: 123-6000

I 34 000 S Mit Ayurveda durch den Tag
Ayurveda ist eine über 5000 Jahre alte Gesundheitslehre. In diesem Kurs lernen Sie, wie man den naturgegebenen Tagesrhythmus gut leben kann. Speziell für die Winterzeit werden Hinweise gegeben zur Pflege, Hygiene und Ernährung entsprechend der Konstitution. Gemeinsam kochen wir ein schmackhaftes Wintergericht und stellen pflegende und verwöhnende Öle für die kalte Jahreszeit her.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, 2 kleine braune Flaschen (ca. 10 ml), 6 Euro für Kursunterlagen, Getränke und Nahrungsmittel.
16.11., Sa., 9.30 - 15.30 Uhr / 8 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Siegel, Dipl.-Pädagogin, Ayurveda Gesundheitsberaterin

I 34 002 S Reinigung und Entgiftung im Ayurveda
Ayurveda ist eine über 5000 Jahre alte Gesundheitslehre. Im theoretischen Seminarteil werden Fragen beantwortet, wie: Worin unterscheidet sich ayurvedisches Fasten von anderen Fastenkuren? Wann, wie und wie oft darf wer bzw. wer nicht entgiften? Im praktischen Teil kochen und kosten wir gemeinsam einige einfache klassische Getränke und Gerichte der Ayurveda-Reinigungsküche.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, 5 Euro für Kursunterlagen, Getränke und Nahrungsmittel
18.1., Sa., 9.30 - 15.30 Uhr / 8 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Claudia Siegel, Dipl.-Pädagogin, Ayurveda Gesundheitsberaterin

Bitte beachten Sie auch den Kurs I 30 262 S „Yoga und Ayurveda".

I 34 004 S Gesichtsdiagnostik
In einem Einführungskurs wird den Teilnehmenden erläutert, wie man mit Hilfe der Gesichtsdiagnostik, den Charakter, die Fähigkeiten und Talente eines Menschen, sowie Funktionsstörungen bzw. Erkrankungen innerer Organe erkennt. Während der Veranstaltung besteht bei Interesse die Möglichkeit, das erworbene Wissen praktisch anzuwenden.
Bitte einen Spiegel für Übungszwecke mitbringen.
21.9., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Joachim Krause, Ganzheitlicher Lebensberater

I 34 006 S Physiognomik - die Beurteilung der äußeren Gestalt des Menschen
Erkennen Sie sich und Ihre Mitmenschen. Die Lehre von der Physiognomik macht es möglich, aus der Gestalt eines Menschen, seinen Körperformen, den Ausdrucksarealen im Gesicht, der Mimik und Gestik Rückschlüsse auf die Eigenschaften, besondere Begabungen, Fähigkeiten und bestimmte Verhaltensmuster eines Menschen zu ziehen. Die Beurteilung von Körperausdruckszonen im Gesicht kann Hinweise auf die gesundheitliche Belastung bestimmter Organsysteme geben. Der Kurs führt Sie in diese spannende Lehre ein. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, das Wissen in Form von Analysen zu vermitteln und praktisch anzuwenden.
9.1. - 16.1., Do., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marion Müller, Fachärztin für Arbeitsmedizin und Innere Medizin

I 34 008 S **Mit Schüßlersalzen durch Herbst und Winter**

Bereits Ende des 19. Jahrhunderts entdeckte Dr. med. W. H. Schüßler, dass viele körperliche und seelische Leiden auf einen Mangel an anorganischen Stoffen im Körper zurückzuführen sind. Er fand heraus, dass 12 Salze von besonderer Bedeutung sind. Seine Theorie beruhte darauf, dass ein gestörter Mineralstoffhaushalt in den Zellen mit Hilfe von Mineralsalzen so ausgeglichen werden kann, dass eine heilende Wirkung eintritt. Im Kurs wird unter Berücksichtigung neuster Erkenntnisse und langjähriger Erfahrungen auf die Gesundheitsstabilisierung und Prävention mit den Wintersalzen eingegangen.
Bitte mitbringen: 1 Euro für Kopien
11.11. - 18.11., Mo., 17.30 - 19.45 Uhr / 6 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Eichhorn,
Dipl.-Ingenieurin, Gesundheits- und Lebensberaterin

I 34 012 S (NEU) **Unterhaltsames Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck**

Wer rastet, der rostet - dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Dieses Übungsprogramm regt das Denken und die Fantasie an und verbessert gleichzeitig Konzentration und Gedächtnis. Auf spielerische Weise können Sie Ihr Gedächtnis verbessern, sich anregen lassen und im Gedankenaustausch Neues erfahren. In stressfreier Atmosphäre werden Ihre geistigen Kräfte aktiviert und aufgefrischt. Koordinations- und Entspannungsübungen ergänzen das Angebot.
23.9. - 25.11., Mo., 10.30 - 11.30 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Heide, Dipl.-Ing. (FH),
Gedächtnistrainerin (BVGT e. V.)

I 34 018 S **Ich bin wie ich wohne - Wohnräume verändern mit FENG SHUI**

Feng Shui ist die Kunst, durch Veränderungen der Umgebung innere Veränderungen zu erzielen. Der Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die traditionelle chinesische Wissenschaft der Lebens- und Wohnraumgestaltung. Sie werden die Erfahrung machen, wie stark eigene Gewohnheiten sind und welchen Einfluss die Einrichtung Ihrer Räume auf Sie hat. Gestalten Sie Ihr Zuhause mit einem neuen Bewusstsein.
Bitte mitbringen: Grundriss der Wohnung / des Hauses einschließlich Türen und Fenster, Informationen zum Baujahr / zur Himmelsrichtung, Fotos der Inneneinrichtung und wenn möglich einen Computerausdruck Ihres Hauses aus der Vogelperspektive, auf dem die Umgebung erkennbar ist.
14.1. - 28.1., Di., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Barbara Drinck, Dipl.-Psychologin

Präsentation, Image, Outfit

Farb- und Typberatung in der Gruppe

1. Teil: Anhand von Tüchern wird die Farbanalyse im Gruppenrahmen durchgeführt. Farbpass (ab 23 Euro) kann erworben werden. 2. Teil: Abstimmung des Make-up auf den Farbtyp, selbst schminken. Eigene Kosmetika kann mitgebracht werden, sonst wird alles auch zur Verfügung gestellt. 3. Teil: Typgerechte Frisur und Haarfarbe, einschließlich Strähnchen, richtige Brille - passend zum Farbtyp und Gesichtsform. Bitte Spiegel und Stirnband mitbringen. Auf Wunsch ist ein Vorher-Nachher-Foto möglich.

I 35 000 S **Farb- und Typberatung in der Gruppe**
11.10. - 12.10., Fr., 16 - 20.45 Uhr, Sa., 10 - 14.45 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Veronika Hoffmann, Visagistin, Farb- und Typberaterin

I 35 002 S **Farb- und Typberatung in der Gruppe**
15.1. - 29.1., Mi., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Veronika Hoffmann, Visagistin, Farb- und Typberaterin

Mit unbunten Farben zu einem strahlenden Aussehen - das andere Schminkseminar
Sie schminken sich nur selten - warum? Make-up soll nicht verändern, sondern wirkungsvoll den jeweiligen Typ unterstreichen. Im Seminar wird jeder Teilnehmerin unter fachkundiger Anleitung gezeigt, wie sie ihr Gesicht wirkungsvoll in Szene setzen kann. Sie üben die notwendigen Handgriffe und lernen die entsprechenden Schminkprodukte kennen. Auf Wunsch erhalten Sie ein Vorher-/Nachher-Foto.
Bitte mitbringen: großer, möglichst aufstellbarer Spiegel, 3 Euro Materialkosten

I 35 004 S **Mit unbunten Farben zu einem strahlenden Aussehen**
12.9., Do., 17.30 - 20.40 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Hahn-Sippel, Visagistin

I 35 006 S **Mit unbunten Farben zu einem strahlenden Aussehen**
15.10., Di., 17.30 - 20.40 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Hahn-Sippel, Visagistin

I 35 008 S **French Make-up - das Geheimnis der neuen Natürlichkeit oder die Kunst der Reduktion**
Der Trend geht zur natürlichen Schönheit. Sei es im Berufsleben, Alltag oder Freizeit - dezentes Make-up ist gefragt und kommt an. Für die Unterstreichung der persönlichen Note werden weder auffällige bunte Farben noch die gesamte Palette an Kosmetikprodukten benötigt. Weniger ist mehr! French Make-up verfolgt das Ziel, die natürliche Schönheit zu betonen, Eye-Catcher zu setzen, hervorzuheben und somit den individuellen Typ zu unterstreichen. Mit dem French Make-up gibt es heute eine Schminktechnik, die eine natürliche, aber dennoch ausdrucksstarke Betonung des eigenen Typs ermöglicht.
Bitte mitbringen: Spiegel, 2 Euro für Materialaufwand
27.11., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudrun Morell, Friseur- und Kosmetikausbilderin

I 35 010 S **Schön sein wie Kleopatra - der moderne Schminkkurs zur dekorativen Kosmetik**
Aktivieren Sie Ihre Schönheit - ein Weg durch die vielfältigen Techniken des Schminkens, wie z. B. Grundieren, Kaschieren, Konturieren. Sie erhalten Hinweise zur Handhabung und Wirkung von dekorativer Kosmetik. Das 5-Minuten-Make-up, das Abend-Make-up und das Make-up für das Vorstellungsgespräch können geübt werden. Individuelle Tipps erleichtern Ihnen den Schritt, einmal etwas Neues auszuprobieren. Eine kleine Typanalyse erleichtert Ihnen den Einsatz der Schminktechniken.
Bitte einen Spiegel sowie eigene Kosmetik mitbringen.
8.11., Fr., 17 - 20.10 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

I 35 012 S **Der moderne Schminkkurs für junge Leute**

Ob Jugendweihe, Konfirmation oder für die nächste Fete - gut aussehen möchte schließlich jeder! Es darf nicht zu viel, sollte aber auch nicht zu wenig sein. Vermittelt werden zahlreiche Techniken für attraktives Schminken, wie z. B. Grundieren, Kaschieren, Konturieren sowie das 5-Minuten-Make-up und das Make-up für den besonderen Anlass. Individuelle Tipps und Hinweise zur Handhabung und Wirkung von dekorativer Kosmetik sollen dazu beitragen, sich mit wenigen Handgriffen an solch einem Tag gut zu präsentieren. Eigene Kosmetik kann mitgebracht werden, ansonsten sind 1,50 Euro für die genutzte Kosmetik zu entrichten. Ermäßigungsberechtigte (Schüler, Auszubildende, Au Pairs, Direktstudenten, Teilnehmer am FSJ) zahlen nach Vorlage der Nachweise 9,80 Euro, ansonsten 14 Euro.
24.1., Fr., 17 - 20.10 Uhr / 4 Ustd. 9,80 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

Individuelle Farb- und Typberatung oder Stilberatung
(Einzelberatung - keine Ermäßigung möglich)
Jeder Mensch trägt von Geburt an eine gewisse Vorliebe für bestimmte Farben in sich. Durch eine individuelle Farb- und Typberatung erhalten Sie ein sicheres Urteil über „Ihre" Farben, die auf natürliche Weise Ihre persönliche Gesamterscheinung verbessern und Sie in Zukunft vor Fehlkäufen bewahren. Sollten Sie bereits farbberaten sein, hilft Ihnen die ganzheitliche Stilberatung, Ihre figürlichen Vorteile ins rechte Licht zu rücken und kleine Schwachstellen entsprechend zu kaschieren. Sie werden sicherer in der Auswahl Ihrer Garderobe. Finden Sie Ihren eigenen Stil! Innerhalb von 3 Ustd. erhalten Sie entweder eine Farb- und Typberatung oder eine Stilberatung. Vor einer Stilberatung sollte sinnvoller Weise eine Farb- und Typberatung erfolgen. Die Kursgebühr bezieht sich auf einen Termin (3 Ustd.). Mögliche Termine sind: 8 - 10.15 Uhr, 10.30 - 12.45 Uhr,13 - 15.15 Uhr (bitte telefonisch vereinbaren).

I 35 014 S **Individuelle Farb- und Typberatung oder Stilberatung**
28.9., Sa., 8 - 15.15 Uhr / 9 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

I 35 016 S **Individuelle Farb- und Typberatung oder Stilberatung**
16.11., Sa., 8 - 15.15 Uhr / 9 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

I 35 018 S **Ton und Takt bei Tisch**
Ob als Gast oder Gastgeber - Manieren sind wieder sehr gefragt. Je besser man sich in der Tisch- und Esskultur auskennt, umso sicherer und entspannter wirkt man. Wissen Sie, wer zuerst das Restaurant betritt, mit welchem Besteck ein Fisch gegessen wird oder wie Sie die weibliche Servicekraft rufen? Erfahren Sie Neues oder frischen Sie Ihre Kenntnisse bei einem stilvollen Abend in angenehmer Atmosphäre auf. Lernen Sie bei einem 3-Gänge-Menü mit einem Glas Wein oder einem alkoholfreien Getränk den gepflegten und kultivierten Umgang bei Tisch und Tafel. Im Kursentgelt sind 18 Euro für das 3-Gang-Menü enthalten.
5.11., Di., 18.30 - 21 Uhr / 3 Ustd. 28 EUR
Restaurant „Apels Garten", Kolonnadenstraße 2 Frauke Weigand, Knigge-Trainerin

I 35 020 S **Der moderne Knigge - sicheres und zeitgemäßes Auftreten**
Freundlichkeit, Höflichkeit und gutes Benehmen sind die Mittel, die jedem den Weg zum Erfolg im Umgang mit anderen und mit sich selbst erleichtern. Gutes Benehmen stärkt nicht nur das Selbstvertrauen und bewirkt damit eine positive Ausstrahlung auf andere, es ist auch eine wichtige Voraussetzung für beruflichen und privaten Erfolg. Es werden Tipps für richtige Umgangsformen gegeben sowie die Themen zur Begrüßung, Verabschiedung, der richtigen Anrede, zum Ton und Takt bei Tisch, zum Dresscode und zum Umgang mit moderner Technik angesprochen.
14.1., Di., 17.45 - 20.45 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frauke Weigand, Knigge-Trainerin

I 35 022 S **Vorstellungsgespräch, Assessment-Center oder Au-pair - mit den richtigen Umgangsformen schneller zum Ziel**

Wie bewerbe ich mich richtig? Diese Frage steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Es werden Tipps für richtige Umgangsformen bei Vorstellungsgesprächen, Bewerbungen u. ä. gegeben - von der Begrüßung über Körpersprache bis zum passenden Outfit. Neben den wichtigsten Benimmregeln werden auch Themen wie Smalltalk und Umgang mit moderner Technik angesprochen. Außerdem wird darauf eingegangen, wie man sich verhält, wenn ein Malheur passiert. Das Seminar findet in einer lockeren Atmosphäre statt. Nach Vorlage der Nachweise ist der Kurs für Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Teilnehmer/-innen am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr sowie Direktstudent/-innen ermäßigt, ansonsten 9 Euro.

16.10., Mi., 17.30 - 19.45 Uhr / 3 Ustd. 6,30 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frauke Weigand, Knigge-Trainerin

I 35 024 S **Knigge? Kannst e knicken - Oder vielleicht doch nicht?**

In diesem Kurs für junge Leute werden praktische Tipps für richtige Umgangsformen gegeben, die nicht nur im täglichen Leben, sondern auch bei Vorstellungsgesprächen und später im Beruf sehr hilfreich sein können. Themen zur Begrüßung, Verabschiedung, der exakten Anrede, zum richtigen Outfit werden angesprochen sowie Ton und Takt bei Tisch und der richtige Umgang mit der Menüfolge. Die Veranstaltung findet in einer lockeren Atmosphäre im Restaurant „Apels Garten" statt. Nach Vorlage der Nachweise ist der Kurs für Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Teilnehmer/-innen am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr sowie Direktstudent/-innen ermäßigt, ansonsten 24 Euro.

4.2., Di., 16.30 - 18.45 Uhr / 3 Ustd. 21,90 EUR (bereits ermäßigt)
Restaurant Apels Garten, Kolonnadenstraße 2 Frauke Weigand, Knigge-Trainerin

Frauke Weigand, Image, Outfit

Als zertifizierte Knigge-Trainerin biete ich Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Workshops, Seminare und Einzelunterricht zum Erlernen von Umgangsformen in verschiedenen Lebenssituationen an, sei es als Vorbereitung für den ersten öffentlichen Auftritt, auf einen Restaurantbesuch, auf die Konfirmation bzw. Jugendweihe, auf ein Vorstellungsgespräch oder für den fairen Umgang miteinander, an. Dabei arbeite ich eng mit Schulen, Volkshochschulen und öffentlichen Einrichtungen zusammen, denn je früher Kinder und Jugendliche mit den Umgangsformen vertraut werden, desto selbstverständlicher werden sie als Erwachsene ihre Herausforderungen in allen Lebenslagen souverän meistern.

Erster Sächsischer Fachtag für Gesundheitskursleiter/-innen

I 36 000 S 1. Sächsischer Fachtag für Gesundheitskursleiter/-innen

Zum ersten Mal wird in dieser Form ein kompaktes Programm zum Gesundheitsbereich angeboten. Sie können aus insgesamt 27 Workshops wählen, neue Trends ausprobieren, in Erfahrungsaustausch treten und bekommen neue Impulse für Ihre Kurse. Einige Workshops sind so ausgerichtet, dass Sie die dort vermittelten Übungen, Erkenntnisse und Erfahrungen direkt in Ihren nächsten Kurs übernehmen können, ohne dass ein Erwerb zusätzlicher Lizenzen oder Qualifikationsnachweise notwendig ist. Andererseits erfordern bestimmte Techniken oder Methoden eine umfassende Zusatzqualifikation, um sie qualitäts- und sachgerecht mit den Kursteilnehmern durchführen zu können. So können Sie bei ausgewählten Workshops probieren, ob es für Sie das Richtige ist und Sie ggf. in eine weitere Qualifikation investieren möchten. Was alle Workshops gemeinsam haben, ist ein Mix aus Theorie und Praxis, wobei das eigene Probieren und Erproben im Vordergrund steht.

9.30 Uhr	Begrüßung durch den Leiter der VHS Leipzig, Rolf Sprink
9.35 - 10.35 Uhr	Vom Fehlerfander zum Schatzsucher - Ressourcen stärken Prof. Dr. Petra Wagner, Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig

Bewegung:

10.45 - 12.15 Uhr	Tiefentraining mit dem Schwingstab / Drums Alive® / AROHA®
13.00 - 14.30 Uhr	Propriozeptives Training / Step Crosstraining / Bewegt in die Entspannung
15.00 - 16.30 Uhr	Streching / Übungsvielfalt mit Kleingeräten / Aquarobic

Entspannung:

10.45 - 12.15 Uhr	Wege zur Entspannung / Yoga für Ältere / Ganzheitliche Augenschule
13.00 - 14.30 Uhr	Kinderyoga / Lachyoga / Qigong für den Rücken
15.00 - 16.30 Uhr	Fünf Tibeter® / Feldenkrais / Tai-Chi Bailong Ball

Ernährung/Kochen:

10.45 - 12.15 Uhr	Die Räuchermethode im Kochkurs
13.00 - 14.30 Uhr	Warenkalkulation für Kochkurse
15.00 - 16.30 Uhr	Erfahrungsaustausch für Kursleitende

Übergreifende Themen:

10.45 - 12.15 Uhr	Musikalische Stunden- und Belastungsgestaltung / Erste Hilfe bei Sportunfällen
13.00 - 14.30 Uhr	Jonglage - spielend das Gehirn trainieren / Gut bei Stimme
15.00 - 16.30 Uhr	Umgang mit schwierigen Teilnehmenden / Eröffnungssequenzen mit Gruppen

Veranstaltungsort: Volkshochschule Leipzig, Löhrstraße 3 - 7

Mit Ihrer verbindlichen Anmeldung wird ein Tagungsbeitrag in Höhe von 25 Euro fällig, der an den Sächsischen Volkshochschulverband e. V. zu entrichten ist. Darin enthalten sind die Teilnahme an drei Workshops, Verpflegung und Getränke, Workshop-Materialien sowie eine Teilnahmebescheinigung. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis 27.9.2013 möglich.

Anmelden können Sie sich bis 7.10.2013 direkt beim Sächsischer Volkshochschulverband e. V., Bergstraße 61, 09113 Chemnitz (Tel. 0371 35427-58 / E-Mail: gesundheit@vhs-sachsen.de).
Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-sachsen.de

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:		
Silke Friedemann	Deutsch als Fremdsprache	Telefon: 123-6023
Cornelia Fiebiger	Grundbildung Deutsch	Telefon: 123-6030
Astrid Hornoff und	Englisch, Französisch, Italienisch,	Telefon: 123-6047
Gabriele Taube	Spanisch, andere Sprachen	Telefon: 123-6041
Service/Anmeldung:		123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Dienstag und Donnerstag, 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr und nach Vereinbarung,
Zimmer 116/117 und 118/119

THEMENBEREICHE

GRUNDBILDUNG DEUTSCH **230**
DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE **232**
Prüfungen, Prüfungstermine 232
Intensivkurse Grundstufe, Integrationskurse 234
Prüfungsvorbereitungskurse 237
Deutsch Orientierungskurse (BAMF) 238
Mittelstufe, Goethe C1 und C2, TestDaF 238
Nachmittags- und Abendkurse 241
Deutsch Phonetik-Training 243
WEGWEISER SPRACHEN **244**
Tipps und Hinweise zur Anmeldung 244
Prüfungen, Zertifikate, Kenntnisstufen 246
ENGLISCH **249**
Englisch für den Beruf 249
Konversationskurse 251
Englisch für Senioren 254
Grundkurse I - VI 260
Aufbaukurse 268
FRANZÖSISCH **270**
Grundkurse I, Französisch für die Reise 270
Grundkurse II bis VI 271
Aufbau- und Konversationskurse 274
ITALIENISCH **276**
Grundkurse I bis VI 276
Aufbau- und Konversationskurse 279
SPANISCH **280**
Grundkurse I bis VI 280
Aufbau- und Konversationskurse 286
ANDERE SPRACHEN **288**
Arabisch, Chinesisch, Dänisch, Altgriechisch, Neugriechisch, Modernes Hebräisch, Mongolisch, Japanisch, Latein, Niederländisch, Norwegisch, Polnisch, Portugiesisch (Europäisch und Brasilianisch), Rumänisch, Russisch, Schwedisch, Slowenisch, Thai, Tschechisch, Türkisch

Grundbildung Deutsch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Cornelia Fiebiger Dienstag, 14 Uhr bis 18 Uhr	Zi. 116	Telefon: 123-6056
Sachbearbeitung:	Conny Schiffmann	Zi.112	Telefon: 123-6014

Erwachsene lernen lesen und schreiben

Wenn Sie diese Kursankündigung lesen können, sind Sie besser dran als ca. vier Millionen Deutsche, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können.
Vorsichtige Schätzungen für Leipzig sprechen von ca. 23.000 deutschsprachigen Mitbürgern, die Schwierigkeiten mit den alltäglichen schriftlichen Anforderungen haben und dadurch oft auf fremde Hilfe angewiesen sind.
Umfangreiche Informationen über diese Thematik, aber auch aktuelle Kurs- und weitere Unterstützungsangebote für die Betroffenen erhalten Sie unter

www.alphabetisierung.de

4

Für die folgenden Angebote gilt:
Im Unterricht in kleinen Gruppen werden Angstgefühle und Hemmungen abgebaut, fehlende Kenntnisse vermittelt, das Lesen und Schreiben geübt und zielstrebig, aber ohne Zeitdruck, gefestigt.
Die Neuaufnahme von Teilnehmern ist immer mit einem **persönlichen Beratungsgespräch** verbunden. Die Anmeldung sollte **bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn** erfolgen. Unterrichtsort ist die Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7. Eine Kursstunde (45 Minuten) kostet 1,50 EUR. Leipzig-Pass-Inhaber zahlen nur die Hälfte. Bitte erfragen Sie auch eine mögliche Förderung über die ArgeLeipzig. Die Kursmodule laufen in der Regel jeweils 8 Wochen und werden nach Bedarf verlängert.

Grundkurse: Lesen und Schreiben von Anfang an

Diese Kurse wenden sich an Erwachsene, die kaum lesen und schreiben können. Es werden die Grundlagen des Lesens und Schreibens erarbeitet. Die Teilnehmer lernen, Buchstaben, Laute zu Wörtern und Sätzen zu verbinden und einfache Sätze zu schreiben.

I 40 000 A	ab 02.09., Mo.	15.30 - 17.45 Uhr	A. Gottschalk
I 40 001 A	ab 03.09., Di.	09.15 - 10.45 Uhr	A. Wege
I 40 002 A	ab 03.09., Di.	14.30 - 16.00 Uhr	B. Ehrig
I 40 003 A	ab 03.09., Di.	17.00 - 18.30 Uhr	A. Heinze
I 40 004 A	ab 04.09., Mi.	16.00 - 17.30 Uhr	K. Sauermann
I 40 005 A	ab 05.09., Do.	15.45 - 18.00 Uhr	M. Klaus

Aufbaukurse: Lesen und Schreiben für Ungeübte
Diese Kurse sind für Erwachsene geeignet, die lesen können, aber Schwierigkeiten mit dem Schreiben haben. Es werden Wortbausteine, Wörter und kleine Sätze und Texte erarbeitet.

I 40 101 A	ab 05.09., Do.	17.30 - 19.45 Uhr	K. Herzog
I 40 102 A	ab 05.09., Do.	16.00 - 18.15 Uhr	M. Witteborn

Vertiefungskurs: Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene
Angesprochen sind Erwachsene, die lesen können, über grundlegende Schreibfähigkeiten verfügen und einige Rechtschreibregeln kennen. Aufbauend auf diesem Niveau werden häufige Fehlerquellen besprochen und an der Vertiefung des Regelverständnisses gearbeitet.
I 40 130 A ab 02.09., Mo. 16 - 18.15 Uhr M. Witteborn

I 40 250 A **Trainingskurs Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung**

Fehlerfrei schreiben, unter Beweis stellen, dass man die Orthografie beherrscht, dazu noch stilistisch korrekt formulieren kann, die vielfältigen Möglichkeiten des deutschen Satzbaus kennt und die Zeichensetzung dazu - das bewirkt Sicherheit in Beruf und Öffentlichkeit! Viele praktische Übungen zu Schwerpunkten, wie z. B. Groß- und Kleinschreibung, Getrennt- und Zusammenschreibung sowie Kommasetzung dienen der Auffrischung Ihres Wissens. Die Teilnehmer können den Kursinhalt nach persönlichen Schwierigkeiten selbst mitbestimmen. Das benötigte Lehrmaterial (ca. 14 Euro) kann im Kurs erworben werden. Ein eigener Duden (möglichst die aktuelle Auflage) sollte vorhanden sein, ist aber nicht Bedingung.
07.10. - 06.01., Mo., 17.45 - 20 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelika Wege, Lehrerin

I 40 500 A **Offener Treff Lesen und Schreiben**
Hier gibt es für Migranten die Gelegenheit, Lese- und Schreibfähigkeiten durch wöchentliches Üben zu erhalten und auszubauen. Voraussetzung sind mündliche Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2. Die Teilnehmer gestalten das Programm des Kurses nach Ihren thematischen Wünschen und Vorstellungen.
Ab 11.10., Fr., 16 - 17.30 Uhr / 24 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Poppitz, Germanistin

Im Projekt „Multiperspektivische Grundbildung“ wird die Durchführung der beiden folgenden Kurse ermöglicht und aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung finanziert.

Bundesministerium für Bildung und Forschung

alphabund

I 40 601 A (NEU) **Bewegtes und spielerisches Lernen in der Grundbildung**
Workshop für Kursleiter/-innen
Sie arbeiten in Grundbildungskursen mit deutschen Muttersprachlern oder Alphabetisierungskursen für Deutsch als Fremdsprache mit Teilnehmenden, die aufgrund ihrer Biografie Probleme mit dem Lernen haben. Wie können ganzheitliche Lernmethoden zum Lernerfolg beitragen? Was passiert im Gehirn? Dazu erhalten Sie in diesem Workshop eine Methodensammlung, wie Sie, neben bekannten Lernmethoden, Lerninhalte mit spielerischem Lernen und Bewegung besser verankern können und den Teilnehmenden so zu motivierenden Lernerfolgen verhelfen. Daneben erfahren Sie, wie Übungen zum Energieaufbau die Konzentration fördern und der Müdigkeit entgegenwirken können.
Sie tauschen sich aus und erarbeiten ein Unterrichtsbeispiel unter Einbeziehung der vorgestellten Methoden.
09.11., Sa., 09.30 - 17 Uhr / 8 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Stadelmann

I 40 700 A (NEU) **Grundbildung im Hotel- und Gastgewerbe**
ab Januar 2014, Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 175 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anja Gottschalk, Magister DaF,
Ute Poppitz, Germanistin

Deutsch als Fremdsprache

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Silke Friedemann	Zi. 117	Telefon: 123-6023
Sachbearbeitung:	Conny Schiffmann	Zi. 112	Telefon: 123-6002

HINWEIS:

Anmeldung, Teilnahme, Abmeldung:

Bitte beachten Sie, dass die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist. Auch vorherige Kursteilnehmer/-innen haben ohne Anmeldung keinen automatischen Anspruch auf einen Platz im Folgekurs, daher sollten Sie sich so früh wie möglich vor Kursbeginn anmelden.

Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Bezahlung des Kurses verbunden.

Zu den Kursgebühren kommen noch die Kosten für die notwendigen Lehrmaterialien hinzu. Alle Sonderformen der Teilnahme, verspäteter Unterrichtseinstieg und die Neuaufnahme von Teilnehmern sind immer mit einem Beratungsgespräch verbunden und von der Entscheidung des Fachbereichs abhängig.

Abmeldungen vom Kurs sind ab Kursbeginn grundsätzlich nicht möglich, eine Woche vor Kursbeginn werden nur 50 Prozent des Teilnehmerentgeltes zurück erstattet. Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, welche die Anzahl der besuchten Unterrichtsstunden ausweist. Die Gebühr ist im Kurspreis bereits enthalten.

Informationen zu Prüfungen

Die Volkshochschule Leipzig ist lizenziertes Prüfungszentrum für europaweit und international anerkannte Deutschprüfungen:

- Start Deutsch A1 (telc GmbH) (Termine siehe Seite 233)
- Zertifikat Deutsch B1 (telc GmbH) (Termine siehe Seite 233)
- Deutsch B2 (telc GmbH) (Termine siehe Seite 233)
- Deutsch Test für Zuwanderer (telc GmbH / BAMF) (Termine siehe Seite 233)
- TestDaF (Termine siehe Seite 234)
- Goethe Zertifikat B2 (Termine auf Anfrage im Fachbereich)
- Goethe Zertifikat C1 (Termine siehe Seite 233
- Goethe Zertifikat C2 / Großes Deutsches Sprachdiplom (Termin auf Anfrage im Fachbereich)

Informieren Sie sich bitte auch auf den folgenden Internetseiten:
www.telc.net www.testdaf.de www.goethe.de

Sprachprüfung zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft

Die Volkshochschule führt im Auftrag der Ausländerbehörde die Sprachprüfung zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft durch (Zertifikat Deutsch B1). Die Beratung und Anmeldung zur Prüfung erfolgt bei Frau Friedemann im Zimmer 117 zu den Beratungstagen Dienstag und Donnerstag.

Hinweis zum Einbürgerungstest
Informationen zum Einbürgerungstest erhalten Sie bei Frau Taube oder Frau Hornoff im Zimmer 119 zu den üblichen Beratungszeiten Dienstag und Donnerstag oder telefonisch unter 123 6041/6047.
Eine Anmeldung zum Einbürgerungstest kann nur persönlich und ebenfalls zu den o. g. Beratungszeiten erfolgen. Bitte bringen Sie dazu für jede zum Test anzumeldende Person einen Identifikationsnachweis und 25 Euro in bar mit.

1. Prüfungstermin:	Samstag, 14. September 2013
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 15. August 2013**
2. Prüfungstermin:	Samstag, 7. Dezember 2013
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 7. November 2013**

Prüfungsübersicht (Niveaustufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen)

„Start Deutsch" Niveau A1 des GER

Preis:	60 EUR
	90 EUR (für externe Teilnehmer)
1. Prüfungstermin:	Montag, 4. November 2013
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 17. Oktober 2013**
2. Prüfungstermin:	Montag, 3. Februar 2014
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 16. Januar 2014**

„Zertifikat Deutsch" Niveau B1 des GER

Preis:	105 EUR
	135 EUR (für externe Teilnehmer)
1. Prüfungstermin:	Samstag, 09. November 2013
Anmeldeschluss:	**Montag, 7. Oktober 2013**
2. Prüfungstermin:	Samstag, 8. Februar 2014
Anmeldeschluss:	**Montag, 6. Januar 2014**

„Deutsch B2" Niveau B2 des GER

Preis:	105 EUR
	135 EUR (für externe Teilnehmer)
1. Prüfungstermin:	Samstag, 16. November 2013
Anmeldeschluss:	**Montag, 14. Oktober 2013**
2. Prüfungstermin:	Samstag, 15. Februar 2014
Anmeldeschluss:	**Montag, 13. Januar 2014**

„Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) Niveau A2/ B1 des GER

1. Prüfungstermin:	Freitag, 8. November 2013
Anmeldeschluss:	**Montag, 7. Oktober 2013**
2. Prüfungstermin:	Freitag, 7. Februar 2014
Anmeldeschluss:	**Montag, 6. Januar 2014**

„Goethe Zertifikat C1" Niveau C1 des GER

Preis:	160 EUR
	200 EUR (für externe Teilnehmer)
1. Prüfungstermin:	Samstag, 16. November 2013
Anmeldeschluss:	**Montag, 21. Oktober 2013**
2. Prüfungstermin:	Samstag, 15. Februar 2014
Anmeldeschluss:	**Montag, 20. Januar 2014**

„TestDaF“ (Studienzugangsprüfung)

Preis:	175 EUR
1. Prüfungstermin:	Mittwoch, 13. November 2013 (T066)
Anmeldeschluss:	**Montag, 14. Oktober 2013**
2. Prüfungstermin:	Donnerstag, 13. Februar 2014 (T067)
Anmeldeschluss:	**Dienstag, 14. Januar 2014**

HINWEIS

Anmeldungen für TestDaF müssen vom Prüfungsteilnehmer korrekt und vollständig im Internet unter www.testdaf.de erfolgen. Die Internet-Anmeldung ist nur möglich, wenn **zuvor** unter Vorlage eines gültigen Personaldokumentes die Barzahlung der Prüfungsgebühr an der Kasse der VHS Leipzig erfolgt ist. Informieren Sie sich bitte rechtzeitig im Fachbereich.

Die Prüfungen T065 (12.9.2013) und T068 (24.4.2014) werden an der VHS Leipzig nicht durchgeführt. Andere Testzentren in Leipzig finden Sie unter www.testdaf.de .

Intensivkurse Grundstufe, Integrationskurse

HINWEIS

Die Intensivkurse der Grundstufe können auch von Teilnehmern, die eine Förderung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) erhalten, gebucht werden. Es gelten veränderte Gebühren. Nach dem Kurs Intensiv 3 erfolgt der Besuch des 60-stündigen Orientierungskurses.

Deutsch Intensiv I - Anfängerkurs (Integrationskurs A1)

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

I 41 010 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
I 41 011 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
I 41 013 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
26.8. - 7.11., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 012 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
26.8. - 7.11., Mo. bis Fr., 11 - 14.30/15.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 015 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
I 41 016 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
I 41 018 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
11.11. - 5.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 12 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 017 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
11.11. - 5.2., Mo. bis Fr., 11.15 - 14.45 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Die Leipziger Verkehrsbetriebe (LVB) GmbH
und der Zoo Leipzig haben für Sie
ein tolles Angebot!

Zoo Leipzig MobilTicket

ausdrucken, hinfahren, entdecken

shop.lvb.de*

LVB

ZOO LEIPZIG
Der Natur auf der Spur.

* Kaufen Sie online Ihre Eintrittskarte für den Zoo Leipzig,
auf Wunsch mit Tickets für die Anreise mit Bus und Bahn.

I 41 110 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/1)**
2.9. - 6.11., Mo., Mi., Do. 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 111 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/2)**
18.11. - 30.1., Mo., Mi., Do. 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 114 F **Deutsch Sprachtraining am Abend (Niveau A1/2)**
Dieser Kurs eignet sich für besonders motivierte Lerner, die in kurzer Zeit das Sprachniveau A1 erreichen möchten. Vorkenntnisse der Stufe A1/1 sind erforderlich.
2.9. - 13.11., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 80 Ustd. 134 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Deutsch Intensiv 2 (Integrationskurs A2)

A1	**A2**	**B1**	**B2**	**C1**	**C2**

I 41 020 F **Deutsch Intensiv 2**
I 41 021 F **Deutsch Intensiv 2**
I 41 023 F **Deutsch Intensiv 2**
26.8. - 7.11., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 022 F **Deutsch Intensiv 2**
26.8. - 7.11., Mo. bis Fr., 10.45 - 14.15/15.15 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 025 F **Deutsch Intensiv 2**
I 41 026 F **Deutsch Intensiv 2**
I 41 028 F **Deutsch Intensiv 2**
11.11. - 5.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 12 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 027 F **Deutsch Intensiv 2**
11.11. - 5.2., Mo. bis Fr., 11 - 14.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 120 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/1)**
2.9. - 5.11., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 121 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/2)**
18.11. - 28.1., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 122 F **Deutsch Sprachtraining am Abend (Niveau A2/1)**
Dieser Kurs ist geeignet für sehr motivierte Lerner, die in kurzer Zeit das Niveau A2/1 absolvieren möchten. Vorkenntnisse der Stufe A1 sind erforderlich.
25.11. - 12.2., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 80 Ustd. 134 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs (Integrationskurs B1)

A1 **A2** **B1** B2 C1 C2

I 41 030 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
I 41 031 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
I 41 033 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
26.8. - 7.11., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 032 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
26.8. - 7.11., Mo. bis Fr., 11.15 - 14.45/15.45 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 035 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
I 41 036 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
I 41 038 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
11.11. - 5.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 12 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 037 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
11.11. - 5.2., Mo. bis Fr., 10.45 - 14.15 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 130 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/1)**
2.9. - 5.11., Mo., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 131 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/2)**
18.11. - 30.1., Mo., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Prüfungsvorbereitungskurse

Prüfungsvorbereitungskurs „Zertifikat Deutsch B1“
Die Kurse bereiten mit einem Modelltest und Übungen gezielt auf die mündliche und schriftliche Prüfung vor. Die Kosten für das Übungsmaterial sind im Kurs zu bezahlen. Dieser Kurs ist auch für externe Prüfungsteilnehmer eine notwendige Voraussetzung für das erfolgreiche Bestehen der Prüfung.

I 41 040 F **Prüfungsvorbereitungskurs „Zertifikat Deutsch B1“**
18.10. - 26.10., Fr., 14.30 - 17 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 044 F **Prüfungsvorbereitungskurs „Zertifikat Deutsch B1“**
17.1. - 25.1., Fr., 14.30 - 17 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Prüfungsvorbereitungskurs „Deutsch-Test für Zuwanderer/DTZ“
Die Kurse bereiten mit einem Modelltest und Übungen gezielt auf die mündliche und schriftliche Prüfung vor. Die Kosten für das Übungsmaterial sind im Kurs zu bezahlen.

I 41 140 F **Prüfungsvorbereitungskurs „Deutsch-Test für Zuwanderer/DTZ“**
11.10. - 19.10., Fr., 14.30 - 17 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 144 F **Prüfungsvorbereitungskurs „Deutsch-Test für Zuwanderer/DTZ“**
17.1. - 25.1., Fr., 14.30 - 17 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Deutsch Orientierungskurse (BAMF)

I 41 090 F **Deutsch Orientierungskurs (BAMF)**
Der Abschlusstest „Leben in Deutschland“ wird am 28.11.2013 abgelegt.
11.11. - 28.11., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 60 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 091 F **Deutsch Orientierungskurs (BAMF)**
Der Abschlusstest „Leben in Deutschland“ wird am 26.02.2014 abgelegt.
10.2. - 26.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 60 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Mittelstufe, Goethe C1 und C2, TestDaF

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

Deutsch Mittelstufe - Intensivkurse und Teilzeitkurse
Zugangsvoraussetzungen für die Mittelstufenausbildung sind sehr gute Grundstufenkenntnisse (Abschluss B1) und eine sehr hohe Lernbereitschaft.
Die Ausbildung umfasst die Kursteile 1 und 2. Nach Abschluss des Teiles 2 kann die Prüfung „Deutsch B2“ abgelegt werden und/oder die Ausbildung mit dem Kurs Mittelstufe 3 (Niveau C1/ Teil 1) fortgesetzt werden.

I 41 210 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 1 (Niveau B2/1)**
I 41 211 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 1 (Niveau B2/1)**
26.8. - 27.9., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

I 41 220 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 (Niveau B2/2)**
I 41 221 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 (Niveau B2/2)**
30.9. - 8.11., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

I 41 215 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 1 (Niveau B2/1)**
I 41 216 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 1 (Niveau B2/1)**
11.11. - 16.12., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

I 41 225 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 (Niveau B2/2)**
I 41 226 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 (Niveau B2/2)**
6.1. - 7.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

I 41 214 F **Deutsch Teilzeitkurs Mittelstufe 1 (Niveau B2/1)**
9.9. - 11.11., Mo., Di., Mi., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 224 F **Deutsch Teilzeitkurs Mittelstufe 2 (Niveau B2/2)**
25.11. - 3.2., Mo., Di., Mi., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 213 F **Deutsch Mittelstufe 1 am Abend (Niveau B2/1)**
Lehrbuch: Aspekte 1; Klett Verlag
10.9. - 30.1., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 140 Ustd. 380 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

I 41 223 F **Deutsch Mittelstufe 2 am Abend (Niveau B2/2)**
Lehrbuch: Aspekte 2; Klett Verlag
16.9. - 5.2., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 140 Ustd. 380 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

Deutsch Mittelstufe 3 - Intensivkurse

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

I 41 235 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 3 (Niveau C1/1)**
I 41 236 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 3 (Niveau C1/1)**
26.8. - 27.9., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

I 41 230 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 3 (Niveau C1/1)**
I 41 231 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 3 (Niveau C1/1)**
11.11. - 16.12., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

Deutsch TestDaF - Intensivkurse

A1 A2 B1 B2 C1 C2

Deutsch Intensivkurs TestDaF
Teilnahmevoraussetzung sind gute Kenntnisse der Stufe C1/1. Die Kurse bereiten auf die Test-DaF-Prüfungen am 13. November 2013 bzw. am 13. Februar 2014 vor.

I 41 265 F **Deutsch Intensivkurs TestDaF**
30.9. - 8.11., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

I 41 260 F **Deutsch Intensivkurs TestDaF**
6.1. - 7.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

Deutsch Intensivkurs - Goethe Zertifikat C1
Teilnahmevoraussetzung sind mindestens gute Kenntnisse der Stufe C1/1. Die Kurse bereiten auf die Prüfung „Goethe Zertifikat C1" am 16. November 2013 bzw. am 15. Februar 2014 vor.

I 41 245 F **Deutsch Intensivkurs - Goethe Zertifikat C1**
30.9. - 8.11., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

I 41 240 F **Deutsch Intensivkurs - Goethe Zertifikat C1**
6.1. - 7.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

A1 A2 B1 B2 C1 C2

I 41 290 F **Vorbereitungskurs Goethe C2/Großes Deutsches Sprachdiplom**
Das Angebot richtet sich an Interessenten, die ein Goethe-Zertifikat C1 (mindestens Note gut), die Test-DaF-Prüfung (mindestens TDN 4) oder die DSH (mindestens DSH 2) besitzen. Der Kurs setzt eine regelmäßige Teilnahme, eine hohe Lernbereitschaft und die Lektüre zweier Romane der deutschen Literatur voraus und bereitet auf das Goethe-Zertifikat C2 vor. Die schriftliche und mündliche Prüfung findet an der VHS Leipzig Ende März 2014 statt.
9.9. - 17.2., Mo., Mi., 14.15 - 16.30 Uhr / 120 Ustd. 418 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Nachmittags- und Abendkurse

Ausgewählte Abendkurse können von Teilnehmern und Teilnehmerinnen mit einer Zulassung zum Integrationskurs (BAMF) gebucht werden. Es gelten veränderte Anmeldeformalitäten und Gebühren.

A1 | **A2** | B1 | B2 | C1 | C2

I 41 110 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/1)**
2.9. - 6.11., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 111 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/2)**
18.11. - 30.1., Mo., Mi., Do.,17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 114 F **Deutsch Sprachtraining am Abend (Niveau A1/2)**
Dieser Kurs eignet sich für besonders motivierte Lerner, die in kurzer Zeit das Sprachniveau A1 erreichen möchten. Vorkenntnisse der Stufe A1/1 sind erforderlich.
2.9. - 13.11., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 80 Ustd. 134 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Deutsch - Sprechen! Sprechen! Von Anfang an! (Niveau A1)
Sie lernen noch nicht lange Deutsch und kennen nicht viele Wörter? Sprechen geht nicht? Natürlich geht es! In diesem Kurs trainieren wir das freie Sprechen - mit viel Spaß und Spiel.

I 41 380 F **Deutsch - Sprechen! Sprechen! Von Anfang an! (Niveau A1)**
19.9. - 21.11., Do., 14 - 15.30 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 381 F **Deutsch - Sprechen! Sprechen! Von Anfang an! (Niveau A1)**
5.12. - 6.2., Do., 14 - 15.30 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

A1 | **A2** | B1 | B2 | C1 | C2

I 41 120 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/1)**
2.9. - 5.11., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 121 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/2)**
18.11. - 28.1., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 122 F **Deutsch Sprachtraining am Abend (Niveau A2/1)**
Dieser Kurs ist geeignet für sehr motivierte Lerner, die in kurzer Zeit das Niveau A2/1 absolvieren möchten. Vorkenntnisse der Stufe A1 sind erforderlich.
25.11. - 12.2., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 80 Ustd. 134 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 382 F **Deutsch Hören und Sprechen (Niveau A2/Wiedereinsteiger)**
„Der Auftrag" - ein Kriminalhörspiel in 28 Folgen: Zwei arme Detektive sollen eine unbekannte, schöne Frau finden. Wir nutzen diese spannende und amüsante Geschichte für ein intensives Training vor allem des Hörverstehens.
8.10. - 5.12., Di., Do., 16 - 17.30 Uhr / 32 Ustd. 86 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

A1 A2 B1 B2 C1 C2

I 41 130 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/1)**
2.9. - 5.11., Mo., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 131 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/2)**
18.11. - 30.1., Mo., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Deutsch in Alltag und Beruf mit „Berliner Platz 4 NEU" (Niveau B1 plus)
Dieser neue Kurs richtet sich an alle Deutschlernende, die die deutsche Sprache sowohl im Alltag als auch im beruflichen Umfeld benötigen. Einerseits konzentriert sich „Berliner Platz 4 NEU" auf Themen, Situationen und sprachliche Handlungen, die im Alltag wichtig sind und festigt bzw. erweitert grammatische Schwerpunkte der Stufe B1. Andererseits werden die wichtigsten Felder für den Einstieg ins Berufsleben behandelt (Stellenanzeigen verstehen, Bewerbungsschreiben und Lebenslauf verfassen, geschäftliche Briefe und E-Mails schreiben, Waren bestellen/ entgegennehmen, Reklamationen schreiben/ bearbeiten, Beratungsgespräche führen usw.).
Zugangsvoraussetzung sind gute Kenntnisse der Stufe B1.

I 41 383 F **Deutsch in Alltag und Beruf mit „Berliner Platz 4 NEU" (Teil 1)**
9.9. - 19.11., Mo., Di., 15 - 17.15 Uhr / 60 Ustd. 161 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 384 F **Deutsch in Alltag und Beruf mit „Berliner Platz 4 NEU" (Teil 2)**
25.11. - 11.02., Mo., Di., 15 - 17.15 Uhr / 60 Ustd. 161 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

A1 A2 B1 B2 C1 C2

I 41 213 F **Deutsch Mittelstufe 1 am Abend (Niveau B2/1)**
Lehrbuch: Aspekte 1; Langenscheidt Verlag
10.9. - 30.1., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 140 Ustd. 380 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

I 41 223 F **Deutsch Mittelstufe 2 am Abend (Niveau B2/2)**
Lehrbuch: Aspekte 2; Langenscheidt Verlag
16.9. - 5.2., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 140 Ustd. 380 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

I 41 270 F **Deutsch - wissenschaftliches Schreiben für ausländische Studierende und Promovenden**

Schwerpunkt dieses Kurses sind wichtige Arbeitsschritte beim Verfassen einer wissenschaftlichen Arbeit. Neben der Strukturierung einer wissenschaftlichen Arbeit, dem Bibliographieren und Exzerpieren gehören Übungen und Aufgaben zum Zitieren, sinngemäßen Zitieren und Wiedergeben wissenschaftlicher Meinungen sowie charakteristische wissenschaftssprachliche Handlungsformen zum Kursinhalt. Im Mittelpunkt stehen dabei die Reflexion des eigenen Schreibprozesses und das formal und inhaltlich richtige Schreiben in der Wissenschaftssprache Deutsch. Mit dem Trainieren von Schreib- und Argumentationsstrategien und dem Wiederholen wissenschaftlicher Textgrammatik sollen spezifische Schreibprobleme bewältigt werden. Zugangsvoraussetzungen sind Sprachkenntnisse, die mindestens dem Niveau B2 entsprechen.
11.10. - 31.1., Fr., 14 - 16.30 Uhr / 42 Ustd. 149 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

A1 A2 B1 B2 C1 C2

I 41 385 F **Deutsch Sprachtraining C1/ Teil 1**

Dieser Kurs behandelt unterschiedliche Themenkomplexe auf dem C1-Niveau. Die Kursteilnehmer werden zu einem qualifizierten Umgang mit der deutsche Sprache befähigt.
Ziel dieses Kurses ist es, anspruchsvolle Lese- und Hörtexte verstehen, sowie eigene Standpunkte sowohl schriftlich als auch mündlich ausführlich darstellen zu können.
Zugangsvoraussetzung sind mindestens gute Kenntnisse der Stufe B2. Der Kurs wird im Frühjahrssemester 2014 mit Teil 2 fortgesetzt.
26.9. - 30.1., Di., Do., 18 - 20.30 Uhr / 90 Ustd. 246 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

A1 A2 B1 B2 C1 C2

I 41 386 F **Deutsch Sprachtraining C2/Teil 1**

Teilnehmer dieses Kurses werden in die Lage versetzt, komplexe Texte problemlos zu verstehen und sich variabel auf einem hohen Sprachniveau ausdrücken zu können. Im Frühjahrssemester 2014 wird dieser Kurs mit Teil 2 fortgesetzt. Zugangsvoraussetzung sind Sprachkenntnisse auf dem C1-Niveau. Dieser Kurs bereitet nicht auf die Prüfung „Goethe Zertifikat C2/GDS" vor (siehe dazu Kurs I 41 290 F).
Lehrbuch: Oberstufenbuch, Schubert Verlag
18.9. - 31.1., Mi., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 90 Ustd. 246 EUR
Querstraße 18, Block 6

Deutsch Phonetik-Training

Sie sprechen schon etwas Deutsch und möchten Ihre Aussprache verbessern? Nach Analyse Ihrer individuellen Probleme werden wir diese mit Hör- und Sprechübungen korrigieren. Sie lernen wichtige Regeln und können diese an vielen Beispielen trainieren.

I 41 395 F **Deutsch Phonetik-Training**
9.9. - 21.10., Mo., 14 - 16.30 Uhr / 18 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 41 396 F **Deutsch Phonetik-Training**
2.12. - 20.1., Mo., 14 - 16.30 Uhr / 18 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Wegweiser Sprachen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Zi. 118/119	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Zi. 118/119	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:		Zi. 112	Telefon: 123-6002
Service/Anmeldung:			123-6000

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Sprachenprogramm interessieren. Es umfasst in jedem Semester ca. 300 Kurse in mindestens 20 Sprachen auf verschiedenen Stufen.
Sie sollten eine persönliche Beratung mit der Möglichkeit eines Einstufungstests in Ihrer Wunschsprache (vorhanden für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch) wahrnehmen. Für einige Kursstufen, z. B. für Konversations- und Aufbaukurse, ist eine Beratung Voraussetzung für die Anmeldung. Bitte beachten Sie die entsprechenden Hinweise. Alle Tests sind schriftlich, kostenlos und nicht an eine Anmeldung gebunden.

Oder testen Sie Ihre Vorkenntnisse der englischen, spanischen oder französischen Sprache online. Auf unserer Homepage www.vhs-leipzig.de finden Sie dazu Tests für die Stufen A1, A2 und B1.

Tipps und Hinweise, die Sie vor Ihrer Anmeldung zu einem Sprachkurs lesen sollten

Sprachberatung, Zi. 118/119: Di. u. Do., 10 - 12.30 Uhr und 13.30 - 18 Uhr
sowie nach Vereinbarung, Zi. 118/119

Einstufungstests sind bis jeweils 45 Minuten vor dem Ende der oben genannten Beratungszeiten möglich, also bis 11.45 Uhr bzw. 17.15 Uhr.

Anmeldung, Zi. 112: Mo., Di., Do., 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr
Fr., 10 - 12.30 Uhr
Mittwoch geschlossen
Tel. 123 6000

- Bitte besuchen Sie einen Kurs nur nach gültiger Anmeldung!
- Schnupperstunden können in einzelnen Fällen im Sachgebiet Sprachen, Zi. 119, vereinbart werden.
- Bitte melden Sie sich bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn an, da unterbelegte Kurse zu diesem Zeitpunkt abgesagt werden müssen. Ein Einstieg in bereits laufende Kurse mit noch freien Plätzen kann jederzeit ermöglicht werden.

Kurswechsel:
Wenn Sie sich in Ihrem Kurs über- oder unterfordert fühlen bzw. andere Gründe für einen Kurswechsel vorliegen, wenden Sie sich bitte **persönlich** oder **schriftlich** an uns. Im Rahmen unserer Geschäftsbedingungen und noch vorhandener Freiplätze sind wir Ihnen bei einem Kurswechsel gern behilflich.

Gruppenstärken:
Die Sprachkurse werden in der Regel in den folgenden Gruppenstärken angeboten:

Kleinstgruppe:	5 - 7 Teilnehmer/-innen
Kleingruppe:	8 - 10 Teilnehmer/-innen
Normalgruppe:	11 - 14 Teilnehmer/-innen
15plus-Gruppe:	15 - 18 Teilnehmer/-innen

Start der Sprachkurse:	Mo., 9.9.2013
Kursende:	Sa., 15.2.2014

Ferien:

Herbstferien:	Mo., 21.10. - Fr., 1.11.2013
Weihnachtsferien:	Sa., 21.12. - Fr., 3.1.2014
Winterferien:	Mo., 17.2. - Sa., 1.03.2014

Am 02.11.2013 und am 04.01.2014 unterrichtsfrei.

Kursfreie Tage:

Tag der deutschen Einheit	Do., 3.10.2013
Reformationstag	Do., 31.10.2013
Buß- und Bettag	Mi., 20.11.2013

Die unterrichtsfreien Tage, Ferien und gesetzliche Feiertage sind im Kursentgelt berücksichtigt.

Lehrbücher:
Alle Angaben zu Lehrbüchern sind ohne Gewähr. Sofern es keine anderslautenden Absprachen mit dem Sachgebiet Sprachen oder Ihrem Kursleiter gibt, können Sie am ersten Kurstag unbesorgt ohne ein Lehrbuch zum Unterricht gehen. Ihr Kursleiter gibt Ihnen Hinweise, wo die erforderlichen Lehrbücher erhältlich sind. Bei Kursausfall kann die VHS keine Kosten für bereits gekaufte Lehrbücher erstatten. Nutzen Sie auch unsere Lehrbuchbörse zum Tausch oder für den Kauf/Verkauf gebrauchter Sprachlehrbücher per Aushang.
Eventuell anfallende Kosten für Zusatzmaterialien, Kopien o. ä. werden zu Kursbeginn mit Ihnen abgestimmt.

Bitte beachten Sie unsere Sprachenangebote in Grünau (Programmbereich 7.1) und Paunsdorf (Programmbereich 7.2) am Ende des Programmheftes.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

Prüfungen, Zertifikate, Kenntnisstufen

Die Volkshochschule Leipzig bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf verschiedene Sprachprüfungen und -zertifikate vorzubereiten. Wenn Sie Interesse daran haben, eine Sprachprüfung abzulegen, wenden Sie sich bitte an die Kolleginnen des Sprachbereiches Zimmer 119.
An erster Stelle stehen die „Europäischen Sprachenzertifikate" (TELC - The European Language Certificates) und die Prüfungen der University of Cambridge für Englisch als Fremdsprache.
Die Europäischen Sprachenzertifikate (TELC) sind international bekannt und angesehen. Sie werden auf verschiedenen Kenntnisstufen u. a. in den Sprachen Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch und Türkisch angeboten.
Die Kenntnisstufen sind Bestandteil des Europäischen Referenzrahmens, eines europaweit gültigen Systems, das der standardisierten Beschreibung fremdsprachlicher Kompetenz dient.
Sprachlernangebote, Prüfungen und Lernziele folgen dieser einheitlichen Beschreibung, die in den Bezeichnungen

- A1, A2 = elementare Sprachverwendung
- B1, B2 = selbständige Sprachverwendung
- C1, C2 = kompetente Sprachverwendung

ihren Niederschlag findet.

Selbstverständlich orientieren sich auch unsere Kurse an diesen Standards. Sie begegnen Ihnen auch in der gegenüberstehenden Übersicht sowie im gesamten Sprachenprogramm. Dort erscheinen sie als Raster über den Kursen und zeigen an, welcher Kompetenzgrad bzw. welche Zertifikatsstufe im jeweiligen Semester erreicht werden kann. Die überwiegende Mehrzahl der im Unterricht verwendeten Lehrwerke orientiert sich an den Kenntnisstufen des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen. Zum Erreichen des Endniveaus jeder Stufe werden jeweils mindestens 120 Unterrichtsstunden benötigt.

Beispiel: Grundkurs VI

A1	A2	B1	B2	C1	C2

Weitere Informationen, Modelltests kostenfrei downloaden und Newsletter abonnieren unter www.telc.net!

Informationen über weitere international angebotene und anerkannte Sprachprüfungen finden Sie im Internet u. a. unter folgenden Adressen:

Englisch:

ETS (Educational Testing Service)-TOEFL:	www.de.toefl.eu
International English Language Testing System (IELTS):	www.ielts.org
London Chamber of Commerce and Industry:	www.lccieb-germany.com
TELC Language tests:	www.sprachenzertifikate.de
University of Cambridge ESOL Examinations-Deutschland:	www.cambridge-exams.de und www.cambridge-sachsen.de www.uni-leipzig.de/sprachen
Französisch DELF/DALF:	www.ciep.fr/delfdalf
Italienisch CELI:	www.cvcl.it
Spanisch DELE:	www.diploms.cervantes.es

Sprachtandems

Was ist ein Sprachtandem?
Beim Sprachenlernen im Tandem arbeiten zwei Personen mit unterschiedlichen Muttersprachen zusammen. Könnenserwerb und Austausch auf sprachlicher und kultureller Ebene werden ermöglicht, indem die Beteiligten systematisch von- und miteinander lernen.

Wer vermittelt Tandems?
Das Tandembüro der Universität Leipzig vermittelt Tandempaare zum Sprachenlernen. Dieser Service steht nicht nur Universitätsangehörigen, sondern allen Leipzigern und Gästen der Stadt zur Verfügung.

Weitere Informationen und Kontakt:
www.uni-leipzig.de/sprachenzentrum
tandem@uni-leipzig.de
Tel.: 0341 9730 277

Gute Gründe für das Ablegen von Sprachprüfungen und den Erwerb eines Sprachenzertifikats:
- **Persönliche Gründe:** Erfolgsrückmeldungen und das Zertifikat sind Ansporn beim Lernen. Es ist ein persönlicher Erfolg, wenn man ein Ziel erreicht hat. Und Sie motivieren sich zu neuen Zielen!
- **Berufliche Gründe:** Fremdsprachenkenntnisse sind im Beruf unerlässlich, auch in kleinen und mittleren Betrieben. Das Zusammenwachsen von Europa bringt neue Kontakte und Geschäftsverbindungen, der Einsatz neuer Technologien stellt höhere Anforderungen an jede/n.
- **Für ein Auslandsstudium oder Arbeitsaufenthalt im Ausland:** Eine Reihe der Prüfungen gelten als Nachweis, der für ein Auslandsstudium oder einen Arbeitsaufenthalt erforderlich ist. Sie werden von ausländischen Hochschulen und Arbeitgebern anerkannt.

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 25.600 EUR (oder 51.200 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 03 41-71 00 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu

LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 03 41-4 92 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

Sprachenzertifikate *

Stufe nach dem „Europäischen Referenzrahmen“	Hinführende Kurse aus unserem Programm	Englisch	Französisch, Italienisch, Spanisch
A 1	Grundkurse I + II	**Start English (TELC)**	**Start Français, Italiano, Español (TELC)**
A 2	Grundkurse III + IV	**English Elementary Level (TELC)**	**Español Nivel elemental, Français Niveau élémentaire Italiano Livello elementare (TELC)**
B 1	Grundkurse V + VI	**Certificate in English (TELC)**	**Certificat de Français (TELC) Certificato d’Italiano (TELC) Certificado de Español (TELC)**
B 2	Aufbaukurse I bis IV	**Cambridge First Certificate in English (FCE)** Prüfung: 07.12.2013 Anmeldeschluss: 25.09.2013	
C 1	Aufbaukurse V + VI	**Cambridge Certificate in Advanced English (CAE)** Prüfung: 14.12.2013 Anmeldeschluss: 25.09.2013	
C 2	ab Aufbaukurs VII	**Cambridge Certificate of Proficiency in English (CPE)** Prüfung: 05.12.2013 Anmeldeschluss: 25.09.2013	

* Sind keine Prüfungen sowie Prüfungs- und Anmeldetermine angegeben, informieren Sie sich bitte im SG Sprachen.
Im Allgemeinen gilt eine Anmeldefrist von wenigstens sechs Wochen vor dem gewünschten Prüfungstermin.

ENGLISCH

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Zi. 118/119	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Zi. 118/119	Telefon: 123-6041
Service/Anmeldung:			123-6000

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.

Englisch für den Beruf

Auch für die nachfolgenden Kursangebote gilt: Vor Ihrer Anmeldung sollte ein Beratungsgespräch im Fachbereich Sprachen geführt werden.

Zu Ihrer Orientierung hat jeder Kurstitel eine Kennzeichnung, die den erforderlichen Vorkenntnisstand für den betreffenden Kurs beschreibt.

Grundlage dieser Beschreibung ist wiederum der „Europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen".

Stark verallgemeinert haben die Kennzeichnungen folgende Bedeutungen:

- A1 und A2 = elementare Sprachverwendung
- B1 und B2 = selbstständige Sprachverwendung
- C1 und C2 = kompetente Sprachverwendung

Mehr dazu im „Wegweiser Sprachen" am Anfang unseres Fremdsprachenangebotes.

Englischkurse finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) und Paunsdorf (Bereich 7.2)

I 42 000 H „English at work" - Berufsbezogenes Englisch für Anfänger (8 - 10 Teilnehmer/-innen)

Dieser Kurs bietet Anfängern und Teilnehmern mit geringsten Vorkenntnissen der englischen Sprache die Möglichkeit, sich Kenntnisse und Fähigkeiten für berufliche Situationen, in denen Englisch benötigt wird, anzueignen und diese zu trainieren.
Aus dem Inhalt: Begrüßen, sich und die Firma vorstellen, Telefonieren, Zahlen und das Alphabet, E-Mails schreiben, über Arbeitsabläufe sprechen, Smalltalk u. a. m.
Lehrbuch: Business English for Beginners A1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020658-2
1.10. - 11.2., Di., 18.30 - 20 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Ipsita Kloss

I 42 002 H **„English at work" - Berufsbezogenes Englisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. A1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Fortsetzung aus dem Frühjahrssemester 2013
Lehrbuch: Business English for Beginners A1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020658-2, ca. Lektionen 6/7, und Beginn neues Lehrbuch
30.9. - 10.2., Mo., 18.15 - 20.45 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Dr. Cédric Krummes

I 42 004 H **Business Communication, Vorkenntnisse ca. A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Main topics: company profiles, production and selling, business travel
Lehrbuch: Business Benchmark B1, CUP, ISBN 978-3-12-534303-0
12.9. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudrun Hartwig-Förster

I 42 006 H **„English at work" - Berufsbezogenes Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen ca. A2/½B1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Fortsetzung aus dem Frühjahrssemester 2013
Lehrbuch: Basis for Business B1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-521005-8
30.9. - 10.2., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Inka Krüger

I 42 008 H **„English at work" für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen A2/B1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

You speak English but don t always feel comfortable using it at work. During this course we will practise language skills in different work situation such as presentation, negotiation, telephoning, correspondence and business small talk.
We use our own material and copy fees of 5 Euro must be expected.
Course length: one semester
No classes on 18th November, 2013 and 27th January, 2014.
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

I 42 010 H **Business Communication, Vorkenntnisse ½B1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

This is a general Business English course for students who have not yet worked in business and for people who are working.
Our topics are: company profiles, production and selling.
Lehrbuch: Business Benchmark B1, CUP, ISBN 978-3-12-534303-0, ca. ab Lektion 8/9
9.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 57 Ustd. 172 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudrun Hartwig-Förster

I 42 012 H **„English at work" für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen B1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

The main emphasis in this course lies on actively practising your language skills in different situations. We will revise grammar and try to improve your listening and pronounciation skills.
We use our own material and 6 Euro copy fees must be expected.
1.10. - 11.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

Konversationskurse

Conversation Courses
We offer Conversation Courses on different levels: A2 to B1, intermediate (B1 and above), upper intermediate (B2 and above) and advanced (C1 and above). New students are advised to contact our Language Department (Tue and Thur from 10 to 12.30 a. m. and 1.30 to 6 p. m.) for a placement test before they enrol on one of the courses.

I 42 100 H **Conversation Course A2 to B1 in the afternoon (8 to 10 participants)**
Do you want to use the English you have learnt? Perhaps for travel or talking with native English speakers? Then this is the course for you! A combination course - half textbook for building grammar and language skills, and half conversation to lock in what you have learnt. Conversation topics will cover a range of topics and interests, your suggestions are most welcome! A textbook will be chosen after the first class to fit our needs.
A small photocopying fee is greatly appreciated.
Kymberly is a native English speaker and TESOL graduate, with experience teaching in Australia, Japan and Germany.
Bitte beachten! Wegen einer Abwesenheit der Dozentin im Verlaufe des Semesters kann sich das Kursende auf maximal den 10.2.2014 verschieben.
30.9. - 13.1., Mo., 14.30 - 17 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kymberly Fergusson, Graduate Diploma TESOL

I 42 102 H **Conversation Course A2 to B1 in the morning (11 to 14 participants)**
Speaking the language you are learning is important and this is what the course is designed for. If you are between level A2 and B1 this should be the right course for you.
Topics will be chosen by the participants as well as a teacher. Contributions of the participants are very welcome. A mixture of dialogues, discussions, language games, music etc. will help you learning more and enjoying the English language.
Please be prepared to pay 5 Euro for photocopies.
11.9. - 12.2., Mi., 9 - 11.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Steffi Böhme, Gymnasiallehrerin Englisch

I 42 104 H **Conversation Course A2 to B1 (8 to 10 participants)**
Communication is important! This course is for students who want to practice speaking and to refresh their English. In this conversation course we will deal with different subjects of every day life, travel arrangements, current issues and topics regarding the world of work. The main focus will be on speaking but we will also revise the most important grammar and extend the vocabulary.
All materials will be provided in the course. Please be prepared to pay a maximum of 3 Euro for photocopies.
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 André Schneider

I 42 106 H **Conversation Course A2 to B1 (8 to 10 participants)**
Communication matters! This course is for students who want to use English to communicate most of all. Grammar and vocabulary building are not completely put aside, yet the focus will be on speaking, so you should have covered the main grammar issues in previous courses already. We will discuss a wide range of topics and will try to talk as much as we can.
Please be prepared to pay a maximum of 5 Euro for course material.
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Jutta Faehndrich

I 42 108 H **Conversation Course B1 in the morning (5 to 7 participants)**

You want to refresh your English before going on holiday? You are afraid of speaking and need to practise it? This is the right course for you. In a very small group we will talk about everyday situations, travelling, cultural topics as well as current affairs. Important grammar will be revised. There will be a small fee for copies.

No classes on 19th December, 2013.

10.10. - 13.2., Do., 12 - 13.30 Uhr / 28 Ustd. 135 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

I 42 110 H **Intermediate Conversation Course (8 to 10 participants)**

Conversational English for B1/B2 level students who would like to refresh their English in the following areas: small talk/socializing; holiday/vacation; slang/idioms; global and regional topics. In addition, course topics are flexible and can be changed to meet the participants' wishes. Role-plays, small group discussions as well as communication games will strengthen the participants fluency in the language. All necessary materials will be announced during the first lesson.

A small photocopying fee of 5 Euro would be appreciated.

9.9. - 10.2., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Taryn Knerr

I 42 112 H **Intermediate Conversation Course in the morning (8 to 10 participants)**

We discuss everyday problems, debate about political, cultural and current issues, brush up on our vocabulary and grammar. By choosing interesting conversational topics, we try to meet everyone's requests and needs.

11.9. - 12.2., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Babita, Dipl.-Fremdsprachenpädagogin

I 42 114 H **Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)**

Speaking is fun and needs practice.

In this course we will focus on the skill of speaking as well as style and expression while working on different subjects. Topics will be choosen by the participants as well as the teacher. Contributions of the participants are very welcome. A mixture of dialogues, discussions, language games, music etc. will help you learning more and enjoying the English language.

Please be prepared to pay 5 Euro for photocopies.

No classes on 18th December, 2013.

2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR

Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Steffi Böhme, Gymnasiallehrerin Englisch

I 42 116 H **Intermediate Conversation Course in the morning (8 to 10 participants)**

Conversation course for B1 level students who are interested in current affairs, travelling, culture, meeting friends in a relaxed atmosphere. This course will help you refresh your English, increase your vocabulary as well as improve your speaking and listening skills. Grammar will be revised when necessary.

No classes on 19th December, 2013.

Lehrbuch: In Conversation, Klett, ISBN 978-3-12-501555-5, ca. ab Lektion 11

10.10. - 13.2., Do., 9 - 11.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

I 42 118 H **Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)**

This course is designed to brush up and recycle your English. Topics will be based on current issues, the working world as well as short stories and magazine articles. Students contributions are always welcome. Our focus is on communication but grammar will also be practised when needed. All materials will be provided in the course. Please be prepared to pay a maximum of 5 Euro for photocopies.

10.10. - 13.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dietlind Unger

I 42 120 H **Upper Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)**

Improve your English fluency with practical conversations and other speaking activities, covering a range of topics including current news, science and technology, social/global issues, daily life, arts, sport, business, travel. Suggestions are most welcome! Vocabulary, pronunciation and grammar are covered as needed. This class is led by a native speaker and TESOL graduate from Australia. A small 4 Euro payment for photocopying would be appreciated.

Bitte beachten! Wegen einer Abwesenheit der Dozentin im Verlaufe des Semesters kann sich das Kursende auf maximal den 10.2.2014 verschieben.

30.9. - 13.1., Mo., 17.45 - 19.15 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kymberly Fergusson, Graduate Diploma TESOL

I 42 122 H **Upper Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)**

The course provides a place and a chance for those who are proficient in English (reading, listening, speaking) to practice and improve their language skills through discussions of political, social and cultural issues, role plays and debates. Grammar points will be addressed as needs arise. Active students' participation is expected throughout the course.

10.9. - 11.2., Di., 18 - 19.30 Uhr / 38 Ustd. 83 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

I 42 124 H **Upper Intermediate Conversation Course (8 to 10 participants)**

In this conversation class, we will draw comparisons between the UK, North America, and Germany. Our sessions will consist of small group and class discussions, and watching and listening to online resources. Homework will consist of reading chapters from „Notes from a big country: A Selection" (Bill Bryson, Reclam) to start us off. Grammar, vocabulary, and phrases will be covered as and when needed.

1.10. - 11.2., Di., 18.30 - 20 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Cédric Krummes

I 42 126 H **Upper Intermediate Conversation Course in the morning (8 to 10 participants)**

The range of topics for our talks goes from local to global ones. Reports on personal experiences and reflections are welcome. Reading material is provided; it consists of essays of Time (CNN) and every now and then of short stories.

11.9. - 12.2., Mi., 8.30 - 10 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilse Nolopp

I 42 128 H **Upper Intermediate Conversation Course (8 to 10 participants)**

This course is designed for fluent speakers of English who would like to practice and improve their conversational skills. During the semester we will discuss a wide range of current issues as well as cultural and literary topics. There will also be time to revise selected grammatical phenomena.

2.10. - 12.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR

Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 David C. Birkhead

I 42 130 H **Advanced Grammar & Conversation Course (8 to 10 participants)**
This course is intended for advanced speakers of English who wish to improve their knowledge by practice. We will work with the course book as well as with current papers and magazines, but there will also be lots of space for whatever the participants want to contribute. Various grammar topics will be addressed as the need arises.
2.10. - 12.2., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Britta Hofmann

Englisch für Senioren

Grundkurse I - für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

I 42 200 H **Englisch für Senioren Grundkurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A1, Klett, ISBN 978-3-12-501496-1
30.9. - 10.2., Mo., 9.30 - 11 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jacqueline Pentrack

I 42 202 H **Englisch für Senioren Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A1, Klett, ISBN 978-3-12-501496-1
12.9. - 13.2., Do., 9 - 10.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jacqueline Pentrack

Fortführende Kurse aus dem Frühjahrssemester 2013 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 42 204 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A1, Klett, ISBN 978-3-12-501496-1, ca. ab Lektion 8/9
30.9. - 10.2., Mo., 13.45 - 15.15 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Sander, Gymnasiallehrerin Englisch

I 42 206 H **Englisch für Senioren Grundkurs II, Festigungskurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A1, Klett, ISBN 978-3-12-501496-1, schwerpunktmäßige Wiederholung und Festigung einzelner Lektionen
30.9. - 10.2., Mo., 14 - 15.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Doreen Hofmann, CELTA degree

I 42 208 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A1, Klett, ISBN 978-3-12-501496-1, ca. ab Lektion 12
30.9. - 10.2., Mo., 16 - 17.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

I 42 210 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A1, Klett, ISBN 978-3-12-501496-1, ca. ab Lektion 3, und eigenes Material
10.9. - 11.2., Di., 11 - 12.30 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Maria Hauke, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 212 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A1, Klett, ISBN 978-3-12-501496-1, ca. ab Lektion 6
2.10. - 12.2., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Lübke, Dipl.-Lehrer Englisch

I 42 214 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A1, Klett, ISBN 978-3-12-501496-1, ca. ab Lektion 3B
10.10. - 13.2., Do., 14 - 15.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

I 42 215 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A1, Klett, ISBN 978-3-12-501496-1, ca. ab Lektion 7
4.10. - 14.2., Fr., 10 - 11.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 42 218 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch A2, ISBN 978-3-19-009588-9
10.9. - 4.2., Di., 12.15 - 13.45 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
kein Unterricht am 26.11., 17.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

I 42 220 H **Englisch für Senioren Grundkurs III - Gesprächstrainingskurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Ein Teil jeder Kurssitzung ist dem Üben des freien Sprechens und der Festigung von Vorkenntnissen gewidmet.
Lehrbuch/Material wird im Kurs bekannt gegeben.
1.10. - 11.2., Di., 15.15 - 16.45 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eva Maria Hennig

I 42 224 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0, ca. ab Lektion 4
11.9. - 5.2., Mi., 13.30 - 15 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
kein Unterricht am 18.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

I 42 226 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 5
2.10. - 12.2., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

I 42 228 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Abschluss Fairway A1, Klett, ISBN 978-3-12-501496-1 und Beginn neues Lehrbuch
10.10. - 13.2., Do., 10 - 11.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anja Gipp

I 42 230 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 3
12.9. - 13.2., Do., 15 - 16.30 Uhr / 36 Ustd. 174 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

I 42 232 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 2
13.9. - 14.2., Fr., 13.30 - 15 Uhr / 38 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

I 42 602 H (NEU) **English in Songs (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
„House in New Orleans", „Scarborough Fair" und aktuelle Songs - eine Mischung aus singen, hören, summen und übersetzen der Lieder erwartet Sie in diesem Kurzkurs. Die Kursleiterin begleitet einige Songs auf der Gitarre. Vorkenntnisse der englischen Sprache sind erwünscht, um einfache Gespräche über Musik und die Texte führen zu können.
9.1. - 6.2., Do., 13.30 - 15 Uhr / 10 Ustd. 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs,
Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

I 42 234 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 11
9.9. - 10.2., Mo., 12.15 - 13.45 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

I 42 236 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 10
9.9. - 10.2., Mo., 14.30 - 16 Uhr / 38 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

I 42 238 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 8
1.10. - 11.2., Di., 9 - 10.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Hessel, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 240 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 8
1.10. - 11.2., Di., 10.45 - 12.15 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Hessel, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 242 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1
25.9. - 5.2., Mi., 10.30 - 12 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Banitz

I 42 244 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Seniorinnen und Senioren, die ihre Englischkenntnisse festigen und auffrischen wollen, sind willkommen.
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1
25.9. - 5.2., Mi., 12.15 - 13.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Banitz

I 42 246 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Das Lehrbuch bildet die Grundlage dieses Kurses, der die Teilnehmer hauptsächlich zum freien Sprechen und zur Festigung bereits erlernten Stoffes (wie z. B. Vokabular, Grammatikregeln) anregen soll.
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1, ca. ab Lektion 6
2.10. - 12.2., Mi., 12.30 - 14 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Doreen Hofmann, CELTA degree

I 42 248 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1
25.9. - 5.2., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Banitz

I 42 250 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (15 - 17 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606549-8, ca. ab Lektion 3
10.10. - 13.2., Do., 11 - 12.30 Uhr / 30 Ustd. 48 EUR
kein Unterricht am 19.12., dafür am 24.10. (Herbstferien)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Eberhardt, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 252 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 12
12.9. - 13.2., Do., 13 - 14.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Großklags

I 42 254 H **Englisch für Senioren, Festigungskurs A2 (ca. GK IV) (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
12.9. - 13.2., Do., 15 - 16.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annika Daßig

I 42 256 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch B1, Hueber, ISBN 978-3-19-109483-6, ca. ab Lektion 3
10.10. - 13.2., Do., 9 - 10.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 258 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 4, und eigene Materialien
12.9. - 13.2., Do., 10 - 11.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Maria Hauke, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 260 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 5, und eigene Materialien
10.10. - 13.2., Do., 15.30 - 17 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Maria Hauke, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 262 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 4
13.9. - 14.2., Fr., 9.30 - 11 Uhr / 38 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Hessel, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 264 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
17.10. - 13.2., Do., 14.30 - 16 Uhr / 28 Ustd. 135 EUR
kein Unterricht am 19.12., dafür am 24.10. (Herbstferien)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jackie Kay (native speaker)

I 42 266 H **Conversation Course for Senior Citizens A2 (11 to 14 participants)**
We read and discuss texts taken from the book „Endlich Zeit für Englisch", Hueber.
Each student is encouraged to give a presentation about a self-chosen topic to improve speaking skills.
We don t forget to repeat grammar and to enlarge our vocabulary.
No classes on 26th November and 17th December, 2013.
Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch A2, ISBN 978-3-19-009588-9
10.9. - 4.2., Di., 9 - 11.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

I 42 268 H **Conversation Course for Senior Citizens A2 (11 to 14 participants)**
We read and discuss texts taken from the book „Endlich Zeit für Englisch", Hueber.
Each student is encouraged to give a presentation about a self-chosen topic to improve speaking skills.
We don t forget to repeat grammar and to enlarge our vocabulary.
No classes on 18th December, 2013.
11.9. - 5.2., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

I 42 270 H **Conversation Course for Senior Citizens A2 (8 to 10 participants)**
We read and discuss texts taken from the book „Endlich Zeit für Englisch", Hueber.
Each student is encouraged to give a presentation about a self-chosen topic to improve speaking skills.
We don t forget to repeat grammar and to enlarge our vocabulary.
No classes on 18th December, 2013.
11.9. - 5.2., Mi., 11 - 12.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

I 42 272 H **Conversation Course for Senior Citizens A2/B1 (11 to 14 participants)**
Material: Englische Zeitschriften und eigene Materialien
10.10. - 13.2., Do., 13.30 - 15 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
kein Unterricht am 19.12., dafür am 24.10. (Herbstferien)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Eberhardt, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 274 H **Conversation Course for Senior Citizens B1 (11 to 14 participants)**
Material: Magazin „Spotlight" und eigene Materialien
11.9. - 12.2., Mi., 13.45 - 15.15 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
kein Unterricht am 2.10. und 18.12., dafür am 23.10. (Herbstferien)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anita Schultze, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 276 H **Conversation Course for Senior Citizens B1+ (8 to 10 participants)**
Material: Magazin „Spotlight", ggf. Kopierkosten ca. 5 Euro
2.10. - 12.2., Mi., 13.15 - 14.45 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Lübke, Dipl.-Lehrer Englisch

I 42 278 H **Conversation Course for Senior Citizens (8 to 10 participants)**
This is a course of pure English conversation which offers the participants to actively use their English language skills, from small talk to current affairs, in a casual and friendly atmosphere.
A charge of 3 Euro for copy material must be expected.
No classes on 18th November, 2013 and 27th January, 2014.
30.9. - 10.2., Mo., 15.30 - 17 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

I 42 280 H **Conversation Course for Senior Citizens (8 to 10 participants)**
Lektüre: Eigene Materialien
9.9. - 10.2., Mo., 17 - 18.30 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Ilse Nolopp

I 42 282 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
Material: monatliches Magazin „The Beacon", Kosten ca. 8 Euro
1.10. - 11.2., Di., 9.30 - 12 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christa Kuhnt

I 42 284 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
The magazine „Spotlight" helps us to improve our English.
We are going to read and talk about topics of interest and worldwide news. In discussions we try to speak more fluently and to enlarge our vocabulary. Grammar will be practised, too.
1.10. - 11.2., Di., 10 - 11.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 286 H **Conversation Course for Senior Citizens (8 to 10 participants)**
The magazine „Spotlight" helps us to improve our English.
We are going to read and talk about topics of interest and worldwide news. In discussions we try to speak more fluently and to enlarge our vocabulary. Grammar will be practised, too.
No classes on 8th October and 17th December 2013, one extra class on 22nd October.
1.10. - 11.2., Di., 13.45 - 15.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jackie Kay (native speaker)

I 42 288 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
Material: monatliches Magazin „The Beacon", Kosten ca. 8 Euro
2.10. - 12.2., Mi., 10.45 - 12.15 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christa Kuhnt

I 42 290 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
Material: Magazin „Spotlight"
10.10. - 13.2., Do., 10.45 - 12.15 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Thieme

I 42 292 H **Englisch für Senioren Festigungskurs B2 (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Key B2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020814-2, ca. ab Lektion 5
2.10. - 12.2., Mi., 9.45 - 11.15 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Krumbiegel

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Grundkurse I - für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Anmeldetipp:
Die unter Grundkurs I aufgeführten Kurse eignen sich nicht für Sie, wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, aber alles vergessen zu haben glauben. Bitte lassen Sie sich von uns beraten, denn wahrscheinlich können Sie gleich in unsere Kurse für „Wiederanfänger" einsteigen, die unter GK II aufgeführt sind.
... und noch ein Tipp:
Wenn Sie ein echter Anfänger sind, sollten Sie besonders die ersten Kursstunden nicht versäumen. Da aller Anfang schwer ist, stellt sich sonst leicht das Gefühl ein, das Versäumte nur mit Mühe aufholen zu können.
Englisch Grundkurse I finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) ab Seite 376 und Paunsdorf (Bereich 7.2) ab Seite 397.

I 42 300 H **Englisch Grundkurs I für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse - Intensivkurs am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet zwei Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt. Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für die möglichen Folgekurse I 42 400 H, I 42 500 H, I 42 600 H, I 42 700 H und I 42 800 H.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, erste Hälfte des Lehrbuches
9.9. - 20.9., Mo. - Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

I 42 302 H **Englisch Grundkurs I - drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch bereits zum ersten Kurstermin mit, und denken Sie daran, sich rechtzeitig für die möglichen Folgekurse I 42 402 H und I 42 502 H anzumelden.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-5, erste Hälfte des Lehrbuches
4.10. - 20.10., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Evelin Irmert, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 304 H **Englisch Grundkurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Easy English A1.1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520805-5
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15

I 42 306 H **Englisch Grundkurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Easy English A1.1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520805-5
1.10. - 11.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15

I 42 308 H **Englisch für die Reise für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse der englischen Sprache und vermittelt elementare sprachliche Fertigkeiten für touristische Alltagssituationen, wie z. B. Flughafen, Hotelrezeption, Einkauf etc.
Umfassendere Kenntnisse erwerben Sie in den Kursen des Standardprogramms.
Lehrbuch: Hooray for Holidays!, Hueber, ISBN 978-3-19-007243-9
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

Grundkurse II

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

Neue Kurse

I 42 400 H **Englisch Grundkurs II - für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. ½A1) - Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

Dieser Kurs findet zwei Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt. Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für die möglichen Folgekurse I 42 500 H, I 42 600 H, I 42 700 H und I 42 800 H.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, zweite Hälfte des Lehrbuches
30.9. - 11.10., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

I 42 402 H **Englisch Grundkurs II - drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. ½ A1) (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch bereits zum ersten Kurstermin mit, und denken Sie bitte daran, sich rechtzeitig für den möglichen Folgekurs I 42 502 H anzumelden.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, zweite Hälfte des Lehrbuches
15.11. - 1.12., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr/ 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Evelin Irmert, Dipl.-Lehrerin Englisch

Anmeldetipp
Die hier aufgeführten Kurse sind für Sie geeignet, wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, aber eigentlich doch noch einmal „ganz von vorn" anfangen wollen.
Englisch Grundkurse II finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) und Paunsdorf (Bereich 7.2).

I 42 404 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Easy English A1.2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520807-9
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Norbert Dylus

Anna-Sylvia Goldammer, Englisch

Englisch ist heutzutage unumgänglich. Das höre ich von vielen, die die Sprache für Beruf oder Reise erlernen möchten. Als Anglistin macht es mir großen Spaß, den Kursteilnehmer/-innen in der Volkshochschule dabei von Anfang an zur Seite zu stehen. Die vielfältigen Facetten der englischsprachigen Welt in Kultur und Sprache ermöglichen ein sehr abwechslungsreiches Unterrichtsprogramm. Meine Tätigkeit als Gästeführerin in Leipzig bietet mir selber den regelmäßigen bereichernden Kontakt zu Menschen aus englischsprachigen Ländern. Besonderen Wert lege ich auf eine möglichst authentische Aussprache von Anfang an, denn nur so wird man auch von Muttersprachlern verstanden werden. Seit nunmehr fünf Jahren gebe ich Englischkurse an der Volkshochschule Leipzig und habe die angenehme Atmosphäre sehr zu schätzen gelernt. Wenn es bisweilen gelingt, zu zeigen, dass Englisch nicht nur eine nützliche, sondern auch eine traditionsreiche, vielseitige und wunderschöne Sprache ist, dann macht mich das glücklich.

I 42 406 H **Englisch Grundkurs II am Nachmittag (8 -10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Easy English A1.2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520807-9
10.9. - 11.2., Di., 16 - 17.30 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Moltmann

I 42 408 H **Englisch Grundkurs II (8 -10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Easy English A1.2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520807-9
10.10. - 13.2., Do., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annika Daßig

Fortführende Kurse aus dem Frühjahrssemester 2013 -
für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 42 410 H **Englisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/innen)**
Lehrbuch: English Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0, ca. ab Lektion 7
30.9. - 10.2., Mo., 12.45 - 14.15 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Svetlana Köhler, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 412 H **Englisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Next A1, Huber 978-3-19-002931-0, ca. ab Lektion 7
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 414 H **Englisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, ca. ab Lektion 6/7
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15

I 42 416 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Easy English A1.2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520807-9
10.9. - 11.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Moltmann

I 42 418 H **Englisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ca. ab Lekt. 7
1.10. - 11.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 420 H **Englisch Grundkurs II (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet in einem etwa 14-tägigem Rhythmus statt.
Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 7
31.8. - 15.2., Sa., 9 - 10.30 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Mewes

Grundkurse III

Neue Kurse

I 42 500 H **Englisch Grundkurs III - für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. A1, Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

Dieser Kurs findet 12 Tage lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt.
Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für die Folgekurse I 42 600 H, I 42 700 H und I 42 800 H.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. erste Hälfte des Lehrbuches
4.11. - 19.11., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 60 Ustd. 131 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

I 42 502 H **Englisch Grundkurs III - drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. A1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch gleich zum ersten Kurstermin mit.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. erste Hälfte des Lehrbuches
24.1. - 9.2., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr/ 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Evelin Irmert, Dipl.-Lehrerin Englisch

Anmeldetipp für den folgenden Kurs:
Sie haben das Gefühl, Englisch einigermaßen zu verstehen und erfassen auch Zusammenhänge und einige Einzelheiten. Dann aber treten Vokabeln auf, an die Sie sich nur schwer erinnern, und grammatische Strukturen bereiten Ihnen gewisse Probleme. Sie starten in Ihrem Kurs ein Wiederholungsprogramm, welches zügig und systematisch die vorhandenen Englischkenntnisse auffrischt und erweitert.

I 42 504 H **Englisch Grundkurs III - Refresher A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Isabell Große

Fortführende Kurse aus dem Frühjahrssemester 2013 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 42 506 H **Englisch Grundkurs III (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: English Next A2, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7, ca. ab Lektion 6
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 154 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Ipsita Kloss

I 42 508 H **Englisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8
1.10. - 11.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Susanne Neitemeier

I 42 510 H **Englisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: English Next A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7
10.9. - 11.2., Di., 18.30 - 20 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zimmer 311 Andrea Mewes

I 42 512 H **Englisch Grundkurs III am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, Lektionen 11/12 und Beginn neues Lehrbuch
2.10. - 12.2., Mi., 16.45 - 18.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

I 42 514 H **Englisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7, ca. ab Lektion 5
11.9. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 516 H **Englisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0, letzte Lektionen und Beginn neues Lehrbuch
11.9. - 12.2., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bianca Naumann

Grundkurse IV

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

4

Neue Kurse

I 42 600 H **Englisch Grundkurs IV - für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. ½A2, Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet 12 Tage lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt.
Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für die Folgekurse I 42 700 H und I 42 800 H.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. zweite Hälfte des Lehrbuches
25.11. - 10.12., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 60 Ustd. 131 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

I 42 602 H (NEU) **English in Songs (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
„House in New Orleans", „Scarborough Fair" und aktuelle Songs - eine Mischung aus singen, hören, summen und übersetzen der Lieder erwartet Sie in diesem Kurzkurs. Die Kursleiterin begleitet einige Songs auf der Gitarre. Vorkenntnisse der englischen Sprache sind erwünscht, um einfache Gespräche über Musik und die Texte führen zu können.
9.1. - 6.2., Do., 13.30 - 15 Uhr / 10 Ustd. 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

Fortführende Kurse aus dem Frühjahrssemester 2013 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 42 604 H **Englisch Grundkurs IV - Festigungskurs (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Festigungskurs für Grammatik, Sprech- und Hörfähigkeiten zu den Themenbereichen persönliche Biographie und Zukunftspläne, Lebensumfeld, Freizeit, Familie, Freunde, Arbeit und Reisen. Es wird das Erledigen eines regelmäßigen Pensums an Hausaufgaben erwartet.
Lehrbuch: Brush up A2, Hueber, ISBN 978-3-19-002936-5
16.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
kein Kurs am 25.11.
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zimmer 312 Dr. Juliane Lochner

I 42 606 H **Englisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7, ca. ab Lektion 8 und Beginn neues Lehrbuch
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Elke Thieme

I 42 608 H **Englisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. ab Lektion 5
1.10. - 11.2., Di., 17.25 - 18.55 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
kein Kurs am 19.11. und 26.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Juliane Lochner

I 42 610 H **Englisch Grundkurs IV am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/2, Hueber, ISBN 978-3-19-002933-4
2.10. - 12.2., Mi., 9 - 11.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Neitemeier

I 42 612 H **Englisch Grundkurs IV am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. ab Lektion 8/9
2.10. - 12.2., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

I 42 614 H **Englisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/2, Hueber, ISBN 978-3-19-002933-4
26.9. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
kein Kurs am 7.11. und 19.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Karin Karstein, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 616 H **Englisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/2, Hueber, ISBN 978-3-19-002933-4, ca. ab Lektion 8
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Lübke, Dipl.-Lehrer Englisch

Christiane Rietz, Englisch

Ich bin Lehrerin für Deutsch und Englisch. Nach meinem Studium an der Universität Leipzig habe ich an staatlichen Schulen in Sachsen gearbeitet. Seit einigen Jahren bin ich freiberufliche Dozentin und unterrichte Englisch in der Volkshochschule und anderen Einrichtungen und Firmen. Englisch ist für die meisten von uns unentbehrlich geworden – im Alltag, im Beruf, beim Reisen. In meinen Englischkursen möchte ich aber auch vermitteln, dass es Spaß macht, Englisch zu sprechen und zu verstehen. Beim Erlernen erfahren die Kursteilnehmer/-innen gleichzeitig vieles über die Kultur, die Traditionen und die Landschaften Großbritanniens, der USA und anderer englischsprachiger Länder. An der Volkshochschule Leipzig schätze ich besonders die angenehme und freundliche Atmosphäre, die es jedem ermöglicht, in der Fremdsprache zu sprechen und stressfrei zu lernen.

I 42 618 H **Englisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1, ca. ab Lektion 4
10.10. - 23.1., Do., 18 - 20.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
kein Kurs am 14.11. und 19.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabi Taube, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

Grundkurse V

Neue Kurse

I 42 700 H **Englisch Grundkurs V - für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. A2, Intensivkurs am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet drei Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt.
Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für den Folgekurs I 42 800 H.
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. erste Hälfte des Lehrbuches
6.1. - 24.1., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 75 Ustd. 226 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

Anmeldetipp für den nachfolgenden Wiedereinsteigerkurs:
Für diesen Kurs sollten Sie sich entscheiden, wenn Sie z. B. früher in der Schule einige Jahre (mindestens fünf) Englisch gelernt haben und Ihr Wissen auffrischen und erweitern wollen. Damit der Kurs optimal zusammengesetzt werden kann, ist für die Anmeldung eine Beratung im SG Sprachen Voraussetzung.

I 42 702 H **Englisch Grundkurs V für Wiedereinsteiger (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: A New Starter Refresher B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20239-5
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Krumbiegel

Fortführende Kurse aus dem Frühjahrssemester 2013 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 42 704 H **Englisch Grundkurs V am Vormittag (15 - 18 Teilnehmer/-innen)**
Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch werden in diesem Kurs zusätzliche festigende Grammatikübungen angeboten. Außerdem ist ein Teil jeder Kurssitzung der freien Konversation gewidmet.
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9 ca. ab Lektion 4
9.9. - 10.2., Mo., 9.30 - 12 Uhr / 57 Ustd. 92 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

I 42 706 H **Englisch Grundkurs V am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
2.10. - 12.2., Mi., 9.15 - 11.45 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

I 42 708 H **Englisch Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Elke Thieme

Grundkurse VI

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

Neuer Kurs

I 42 800 H **Englisch Grundkurs VI - für Teilnehmer mit Vorkenntnissen ca. ½B1, Intensivkurs am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet drei Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt.
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9 ca. zweite Hälfte des Lehrbuches
27.1. - 14.2., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 75 Ustd. 226 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

Fortführende Kurse aus dem Frühjahrssemester 2013 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 42 802 H **Englisch Grundkurs VI am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 7/8
9.9. - 10.2., Mo., 15 - 16.30 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

I 42 804 H **Englisch Grundkurs VI am Nachmittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 6
1.10. - 11.2., Di., 14 - 15.30 Uhr / 32 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Krumbiegel

I 42 806 H **Englisch Grundkurs VI am Nachmittag, Festigungskurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher B1, Klett, ISBN 978-3-12-501472-5
1.10. - 11.2., Di., 14.30 - 17 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

I 42 808 H **Englisch Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: A New Start Refresher B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20239-5, ca. ab Lektion 6
11.9. - 5.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Kein Kurs am 9. und 16.10.2013
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Eva-Maria Altmann, Dipl.-Lehrerin Englisch

I 42 810 H **Englisch Grundkurs VI - Festigungskurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
10.10. - 13.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zimmer 311 Stefanie Rössler

Aufbaukurse I

Anmeldetipp:
Bevor Sie sich für einen der nachfolgenden Kurse anmelden, lassen Sie sich bitte im Sachgebiet Sprachen (Zimmer 119) über den erforderlichen Vorkenntnisstand beraten.

I 42 900 H **Englisch Aufbaukurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Beachten Sie bitte, dass sich die Unterrichtszeiten wöchentlich abwechseln: 1. Kursabend 18 - 19.30 Uhr, 2. Kursabend 18 - 20.30 Uhr usw.
Lehrbuch: speakout Intermediate, Pearson, ISBN 978-1-408-21931-7, ausgewählte Lektionen
1.10. - 4.2., Di., 18 - 19.30 Uhr / 37 Ustd. 111 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kymberly Fergusson, Graduate Diploma TESOL, Astrid Hornoff, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

I 42 902 H **Englisch Aufbaukurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
10.9. - 11.2., Di., 18.15 - 20.45 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Taryn Knerr

4

Aufbaukurse II, III und IV

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

The Advanced Courses II, III and IV aim to prepare participants for English examinations at B2 level, for example the Cambridge First Certificate in English or the TOEFL test. For details contact the VHS Language Department.
The courses are also suitable for post-B1learners who want to improve their English without having the intention to take an examination.
Please consult our Language department for a placement test before you enroll on one of the courses.

I 42 904 H **Englisch Aufbaukurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch werden festigende Grammatikübungen angeboten. Außerdem ist ein Teil jeder Kurssitzung der freien Konversation gewidmet.
Kein Kurs am 2.11. und 4.1.
Lehrbuch: First Choice B2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20514-3, ca. ab Lektion 3/4
14.9. - 15.2., Sa., 9 - 11.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

I 42 906 H **Englisch Aufbaukurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20514-3, ca. ab Lektion 3
9.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

I 42 908 H **Englisch Aufbaukurs III (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Global Upper Intermediate, Macmillan, ISBN 978-3-19-252980-1, ca. ab Lektion 4/5
2.10. - 12.2., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 217 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

I 42 910 H (NEU) **Englisch Aufbaukurs III / IV - Examination Preparation course B2 (8 - 10 participants)**

This short course is for students who want to take the Cambridge First Certificate in English (level B2) in December 2014. On the basis of the below mentioned course material you will go through model examination papers and also role-play the oral examination.
Please note that this course is first of all meant to prepare you for the procedure of the exam, and not to teach you B2 level English, although feedback on your current language competence will come as a side-effect.
Before signing up for this course a placement test (e. g. under http://www.cambridgeenglish.org/test-your-english) is advisable.
Exact examination dates and registration deadlines: see page 248.
Lehrbuch: Cambridge FCE 4, CUP, ISBN 978-3-12-534700-7
10.10. - 5.12., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Taryn Knerr

I 42 912 H **Englisch Aufbaukurs IV - B2 Consolidation course (11 - 14 participants)**

Do you want to improve their English? Do you want a more creative way to do this? Is your English proficiency level a minimum of A2 or a maximum of B2? Then this mixed-ability class is for you!
The course offers a balanced approach to listening, speaking, reading and writing. You will work with authentic materials such as newspapers and magazine articles, audio and video clips, and book reviews. The teacher will address your grammar needs, when necessary, and will help you identify your strengths and areas for development.
11.9. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

Aufbaukurs V / VI

A1 A2 B1 B2 C1 C2

I 42 914 H **Englisch Aufbaukurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

This course is for students with a B2 knowledge of English who would like to stay in touch with the language an apply their achieved language skills.
Lehrbuch: Global Advanced, Macmillan, ISBN 978-3-19-422980-8, ca. ab Lektion 5/6
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Taryn Knerr

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

Französisch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Zi. 118/119	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Zi. 118/119	Telefon: 123-6041
Service/Anmeldung:			123-6000

Nutzen Sie auch die Online-Einstufungstests Französisch des Cornelsen Verlages (unter www.cornelsen.de, Online-Einstufungstests für die Erwachsenenbildung), sowie des Klett-Verlages, direkt bezogen auf das Lehrwerk „Voyages" (unter www.klett.de/voyages).

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.

Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen" auf Seite 244.
Französisch Grundkurse I finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) auf Seite 380.

Grundkurse I - für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

I 43 000 H **Französisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages Neu A1, Klett, ISBN 978-3-12-529412-6
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Catherine Nicolas-Jazbec

I 43 002 H **Französisch Grundkurs I am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages Neu A1, Klett, ISBN 978-3-12-529412-6
1.10. - 11.2., Di., 14.15 - 15.45 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Karcher

I 43 004 H **Französisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages Neu A1, Klett, ISBN 978-3-12-529412-6
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Cindy Darius

I 43 006 H **Französisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages Neu A1, Klett, ISBN 978-3-12-529412-6
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Ina von Brunn

I 43 008 H **Französisch für die Reise - für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Bonjour! Dieser Kurs richtet sich an Leute, die nach Frankreich oder in ein anderes französischsprachiges Land reisen wollen. Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Kommunikation. Nach dem Semester werden Sie in der Lage sein, verschiedenste Reisesituationen in französischer Sprache zu meistern. Außerdem werden Sie viele Insider-Tipps und unterhaltsame landeskundliche Informationen erhalten. En route!
Lehrbuch: Französisch für den Urlaub, Klett, ISBN 978-3-12-528825-6
1.10. - 11.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Eva Kazior

Grundkurse II - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

I 43 100 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 7
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Ina von Brunn

I 43 102 H **Französisch Grundkurs II am Vormittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 11
1.10. - 11.2., Di., 11 - 12.30 Uhr / 32 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ina von Brunn

I 43 104 H **Französisch Grundkurs II am Nachmittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 4
1.10. - 11.2., Di., 15.30 - 17 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Folke von Köding

I 43 106 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 5
1.10. - 11.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Anlise Schebat

I 43 108 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca ab Lektion 3
8.10. - 11.2., Di., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Marie-Laure Lyon

Ina von Brunn, Französisch

Bereits während meines Studiums der Französischen Philologie an der Freien Universität Berlin, der Université de Neuchâtel und der Sorbonne in Paris habe ich Einzelpersonen und Kleingruppen in Französisch unterrichtet. Darüber hinaus habe ich französische Gruppen durch das Deutsche Technikmuseum geführt, ein Übersetzungspraktikum in Mazamet absolviert, für das Goethe-Institut in Berlin ausländische Studenten betreut, für eine französische Studentenzeitschrift geschrieben und später bei meiner Tätigkeit im Referat für Internationale Austauschprogramme des Deutschen Bundestags unter anderem eine Delegation der Assemblée Nationale betreut. Als freie Lektorin beschäftige ich mich hauptberuflich ebenfalls mit Sprache und Sprachen. Mit meiner Tätigkeit als Französisch-Dozentin an der VHS Leipzig bleibe ich der französischen Sprache auch weiterhin treu und versuche, meine Begeisterung und meine profunden Frankreichkenntnisse an meine Teilnehmer/-innen weiterzugeben. In meiner Freizeit lerne ich selbst fleißig Spanisch und Italienisch, praktiziere die Sprachen im Dialog mit Menschen aus aller Welt und reise gerne in Länder, deren Sprache ich spreche.

I 43 110 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca ab Lektion 5
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Ina von Brunn

I 43 111 H **Französisch Grundkurs II (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ab Lektion 6 b
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 217 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Angelika Stoiber

I 43 112 H **Französisch Grundkurs II am Nachmittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ab Lektion 9
10.10. - 13.2., Do., 14.30 - 16 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henrike Rohrlack

I 43 114 H **Französisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab 2. Hälfte des Lehrbuches
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Eva Kazior

4

Grundkurse III - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 43 200 H **Französisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9
9.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Dr. Jean-Francois Fournier

I 43 202 H **Französisch Grundkurs III am Nachmittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9
10.9. - 11.2., Di., 16.15 - 17.45 Uhr / 38 Ustd. 183 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Karcher, Gymnasiallehrer Latein; Deutsch

I 43 204 H **Französisch Grundkurs III am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 4
13.9. - 31.1., Fr., 9 - 10.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Babita, Dipl.-Fremdsprachenpädagogin

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

Grundkurse IV - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 **A2** B1 B2 C1 C2

I 43 300 H **Französisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 7
9.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 57 Ustd. 172 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Simone Feldmeier

I 43 302 H **Französisch Grundkurs IV am Nachmittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 11
1.10. - 11.2., Di., 15.15 - 16.45 Uhr / 32 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marion Schnitzler-Bier

I 43 304 H **Französisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 6
1.10. - 11.2., Di., 18.30 - 20 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Folke von Köding

I 43 306 H **Französisch Grundkurs IV am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Mitte Lektion 7
2.10. - 12.2., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

I 43 308 H **Französisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages A2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 10
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Josephine Schäfer

Grundkurse V - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 43 400 H **Französisch Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages B1, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2
1.10. - 11.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Eva Kazior

I 43 402 H **Französisch Grundkurs V am Vormittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien
10.10. - 13.2., Do., 10 - 11.30 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelika Stoiber

Grundkurse VI - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

I 43 500 H **Französisch Grundkurs VI am Nachmittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages B1, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2, ca. ab Lektion 9
2.10. - 12.2., Mi., 14.30 - 16 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Josephine Schäfer

I 43 501 H **Französisch Grundkurs VI - Festigungskurs (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectives B1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520165-0
2.10. - 15.1., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Simone Feldmeier

I 43 502 H **Französisch Grundkurs VI am Vormittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages B1, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2, ca. ab Lektion 11
4.10. - 14.2., Fr., 10 - 11.30 Uhr / 32 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marion Schnitzler-Bier

Aufbau- und Konversationskurse - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 43 700 H **Cours de perfectionnement, le matin (A2/2 - B1, 8 - 10 participants)**
Lehrbuch: Reprise, Hueber, ISBN 978-3-19-003259-4, ca. ab Lektion 10
2.10. - 12.2., Mi., 9.30 - 12 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

I 43 704 H **Cours de perfectionnement (8 - 10 participants)**
Compréhension et expression de l'oral au niveau B1/B2 à partir de différents types de textes. Les sujets s'orientent aux intérêts de participants du cours (p.e. les actualiltés, la littérature etc.). Selon les besoins individuels, on fera également des révisions grammaticales.
9.9. - 10.2., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 43 706 H **Französisch Aufbaukurs am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien
10.10. - 13.2., Do., 10.30 - 12 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Aline Habibi

I 43 708 H **Französisch Festigungskurs B1/2 (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien
10.10. - 13.2., Do., 18.30 - 20 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelika Kuz

I 43 710 H **Cours de perfectionnement B2 (5 - 7 participants)**
Nous aimons la langue française et parlons de tous les thèmes de la vie à la base des évènements actuels, des articles, livres et films français. Si souhaité, la grammaire ne sera pas exclue. Niveau B1/B2.
10.10. - 13.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Feldmeier

I 43 712 H **Conversation française (8 - 10 participants)**
Conversation française B1/B2
Voici un cours pour ceux qui souhaitent perfectionner leur française à partir de différents supports (texte, CD, vidéo) et prendre part à des discussions enrichissantes. Nous aborderons ensemble des thèmes variés tels que le cinéma, la littérature étrangère, la Bande Dessinée, les voyages, l'actualité, la vie quotidienne, les différences culturelles et bien d'autres encore selon vos envies, sans oublier quelques points de grammaire si besoin.
1.10. - 11.2., Di., 18.30 - 20 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Caroline Bréaud

I 43 714 H **Conversation française, le matin (11 - 14 participants)**
Conversation française basée sur des thèmes quotidiens et actuels et sur différents types de textes (articles de presse, extraits littéraires, ...). Selon les besoins et les souhaits des participants, nous faisons des révisions grammaticales.
10.10. - 13.2., Do., 9.30 - 11 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Megow

I 43 716 H **Conversation française, le matin (11 - 14 participants)**
Discussion sur la culture, politique, l'histoire et la vie quotidienne en France et Allemagne. Textes: Revue de la Presse, Écoute et autres de votre choix. Nous allons répéter aussi les points principaux de la grammaire française.
12.9. - 13.2., Do., 9.30 - 11 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sibylle Walther

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Gute Gründe ...

für das Ablegen von Sprachprüfungen und den Erwerb eines Sprachenzertifikats

- **Persönliche Gründe:** Erfolgsrückmeldungen und das Zertifikat sind Ansporn beim Lernen. Es ist ein persönlicher Erfolg, wenn man ein Ziel erreicht hat. Und Sie motivieren sich zu neuen Zielen!
- **Berufliche Gründe:** Fremdsprachenkenntnisse sind im Beruf unerlässlich, auch in kleinen und mittleren Betrieben. Das Zusammenwachsen von Europa bringt neue Kontakte und Geschäftsverbindungen, der Einsatz neuer Technologien stellt höhere Anforderungen an jede/n.
- **Für ein Auslandsstudium oder Arbeitsaufenthalt im Ausland:** Eine Reihe der Prüfungen gelten als Nachweis, der für ein Auslandsstudium oder einen Arbeitsaufenthalt erforderlich ist. Sie werden von ausländischen Hochschulen und Arbeitgebern anerkannt.

Italienisch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Zi. 118/119	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Zi. 118/119	Telefon: 123-6041
Service/Anmeldung:			123-6000

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.

Bitte beachten Sie weitere wichtige Hinweise auf Seite 244.

Grundkurse I - für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

I 44 000 H **Italienisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Ester Borriello

I 44 002 H **Italienisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
10.9. - 11.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Giulia Nigro

I 44 004 H **Italienisch Grundkurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Nicole Wichmann

I 44 006 H **Italienisch Grundkurs I am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
10.10. - 13.2., Do., 16.45 - 18.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annika Daßig

Gaia Manco, Italienisch

Ich bin Journalistin, Personaltrainerin und Lehrerin. Lehrerin zu werden ergab sich durch meine Leidenschaft für das geschriebene und gesprochene Wort. Ich habe selbst viele Sprachen gelernt und weiß daher, wie lohnenswert, aber auch wie anspruchsvoll, das Erlernen einer neuen Sprache ist. Eine Sprache zu lehren bedeutet, ein Fenster zu einer neuen Kultur zu öffnen: Essen, Kino, Fernsehen, Literatur, Comics, Politik – alle Themen des heutigen Italiens finden sich in meinen Kursen wieder. Es gibt nur eine Regel in meinen Kursen, seien sie für Anfänger oder Fortgeschrittene: Es wird nur Italienisch gesprochen, capito?

I 44 008 H **Italienisch für die Reise - für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub, Klett, ISBN 978-3-12-525315-5
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Angela Rainone

Grundkurse II - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 A2 B1 B2 C1 C2

I 44 100 H **Italienisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ab ca. Lektion 10
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Elisabetta Saurini

I 44 102 H **Italienisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 6
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Antonio Cascio

I 44 104 H **Italienisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 10
1.10. - 11.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Antonio Cascio

I 44 106 H **Italienisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 6
1.10. - 11.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Maria Carmela Marinelli

I 44 108 H **Italienisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 10
2.10. - 12.2., Mi., 14.30 - 16 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elisabetta Saurini

I 44 110 H **Ialienisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 5
10.10. - 13.2., Do., 15 - 16.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gaia Manco

I 44 112 H **Italienisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 5
4.10. - 14.2., Fr., 17 - 19.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Folke von Köding

Grundkurse III - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 44 200 H **Italienisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Abschluss Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7 und Beginn Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Chiara Aldegheri

I 44 202 H **Italienisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN: 978-3-12-525582-1, ca. ab Lektion 5
2.10. - 12.2., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Antonio Cascio

I 44 204 H **Italienisch Grundkurs III am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1
10.10. - 13.2., Do., 14 - 15.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elisabetta Saurini

I 44 206 H **Italienisch Grundkurs III - Festigungskurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
„Ti piace l'Italia? Ami l'Italiano? Hai giá imparato un po' di italiano e vuoi migliorare il tuo vocabolario e fare un po' di conversazione? Questo é il corso perfetto per te! Ti aspettiamo!"
Lehrbuch: A vo i la parola, Klett, ISBN 978-3-12-525574-6
4.10. - 14.2., Fr., 19 - 20.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Rainone

Grundkurse IV - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 **A2** **B1** **B2** **C1** **C2**

I 44 300 H **Italienisch Grundkurs IV am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1, ca. ab Lektion 9
1.10. - 11.2., Di., 9 - 11.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Folke von Köding

I 44 302 H **Italienisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1, ca. ab Lektion 6
1.10. - 11.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Silvie Velecká

I 44 304 H **Italienisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1, ca. ab Lektion 6
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Folke von Köding

Grundkurse V - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 44 400 H **Italienisch Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro B1, Klett, ISBN 978-3-12-525584-5
2.10. - 12.2., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ciro Gallotti

I 44 402 H **Italienisch Grundkurs V am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro B1, Klett, ISBN 978-3-12-525584-5, ca. ab Lektion 3
4.10. - 14.2., Fr., 9.30 - 12 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

Aufbau- und Konversationskurse - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 44 700 H **Italienisch Aufbaukurs, Niveau B1 (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Landeskunde für Lernende mit mittleren Italienischkenntnissen (Niveau B1). Wir reisen durch die 20 Regionen Italiens, lernen viel Interessantes kennen und frischen dabei unsere Sprachkenntnisse auf. Die Grammatik wird wiederholt und gefestigt, der Wortschatz erweitert. Schwerpunkt: Parlare l'italiano.
Lehrbuch: Qua e lá per l'Italia, Hueber, ISBN 978-3-19-005412-1, ca. ab Lektion 11
30.9. - 10.2., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

I 44 702 H **Corso di conversazione (11 - 14 partecipanti)**
Continuiamo il nostro viaggio per le Regioni dell'Italia, approfondendo la conoscenza della lingua e della realtà italiana, e poniamo l'accento su: Parlare italiano.
Lehrbuch: Qua e lá per l'Italia, Hueber, ISBN 978-3-19-005412-1, ca. ab Lektion 8
1.10. - 11.2., Di., 14 - 16.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

I 44 704 H **Corso die conversazione e d'aggiornamento (5 - 7 partecipanti)**
Facciamo un viaggio per le Regioni dell'Italia per approfondire la conoscenza della lingua, della storia e della storia e della realtà italiana, ponendo l'accento su: Parlare italiano.
Qua e lá per l'Italia, Hueber, ISBN 978-3-19-005412-1, ca. ab Lektion 6
10.9. - 11.2., Di., 18.30 - 20 Uhr / 38 Ustd. 183 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

I 44 706 H **Corso die conversazione, Niveau B1/2 superiori (8 - 10 partecipanti)**
„Com'e l'Italia nel ventunesimu secolo?Cos`è successo negli ultimi vent'anni? Discuteremo di temi di attualità e scopriremo insieme la società e la cultura italiana contemporanea attraverso i mezzi di comunicazione, la letteratura ed il cinema. Il corso sarà integrato da video, canzoni, uscite culturali ed un'esperienza culinaria (come potrebbe mancare?) Naturalmente terremo sempre d'occhio la grammatica!"
1.10. - 11.2., Di., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gaia Manco

Spanisch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Zi. 118/119	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Zi. 118/119	Telefon: 123-6041
Service/Anmeldung:			123-6000

Nutzen Sie auch die Online-Einstufungstests Spanisch des Cornelsen-Verlages (unter www.cornelsen.de, Online-Einstufungstests für die Erwachsenenbildung), sowie des Klett-Verlages (unter www.klett.de)

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.

Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen" auf Seite 244.
Spanisch Grundkurs I und II finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) und Paunsdorf (Bereich 7.2).

Grundkurse I - für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

I 46 000 H **Spanisch Grundkurs I - zweiwöchiger Intensivkurs am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Bitte das angegebene Lehrbuch zum ersten Kurstag mitbringen.
Im Kurs wird nur der erste Teil des Lehrbuches bearbeitet. Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für den Fortsetzungskurs I 46 100 H.
Lehrbuch: Perspectivas A1¡Ya! Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7
4.11. - 15.11., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

I 46 002 H **Spanisch Grundkurs I - drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch bereits zum ersten Kurstermin mit und denken Sie daran, sich rechtzeitig für die möglichen Folgekurse I 46 102 H und I 46 104 H anzumelden.
Lehrbuch: Perspectivas A1¡Ya! Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, Lektionen 1-5
8.11. - 24.11., Fr., 17 - 20.15 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Sa. und So. jeweils von 9 - 14 Uhr
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

I 46 004 H **Spanisch Grundkurs I - Schnupperwochenende für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

In diesem Kurs können Sie probieren, ob Ihnen die spanische Sprache, die in so vielen Ländern der Welt gesprochen wird, liegt oder nicht. Sie erhalten einen ersten Einblick in die spanische Sprache, lernen, wie man „Sevilla" oder „Che Guevara" richtig ausspricht, eine Paella und einen Rioja bestellt oder ein Hotelzimmer bucht. Falls Ihnen dieser erste Ausflug ins Spanische Appetit auf Mehr gemacht hat, buchen Sie unseren Herbstintensivkurs I 46 002 H oder einen der neuen Anfängerkurse aus dem Frühjahrssemesterprogramm 2014.
27.9. - 29.9., Fr., 17 - 20.15 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Sa. und So. von 9 - 13.15 Uhr
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

I 46 005 H **Spanisch Grundkurs I - Intensiv, 2 x wöchentlich abends (Mo + Mi) (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Der Kurs richtet sich an echte Anfänger/-innen. Behandelt werden Themen wie z. B. Begrüßungsformeln, Fragen nach der Uhrzeit, Sprechen über Herkunft, Wetter, Familie, Beruf, Hotel, Restaurant, Shopping etc. In diesem Kurs üben Sie freies und sicheres Sprechen in Spanisch mit Sketchen und Spielen. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die an einem zügigen Lerntempo interessiert sind.
Lehrbuch: Perspectivas A1¡Ya!, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7
23.9. - 16.12., Mo., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 181 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 M. Eugenia Endörfer

I 46 006 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Perspectivas A1¡Ya!, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7
9.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Margarita Borja

I 46 008 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN: 978-3-464-20488-7
10.9. - 11.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

I 46 010 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN: 978-3-464-20488-7
1.10. - 11.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Nicolas Ponte

I 46 012 H **Spanisch Grundkurs I am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Perspectivas A1¡Ya! Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7
11.9. - 12.2., Mi., 10.40 - 12.10 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

Esperanza Rivera-Heeck, Spanisch

Ich bin Diplom-Übersetzerin und vereidigte Dolmetscherin für die französische und spanische Sprache. Schon als Studentin in Genf habe ich angefangen, Spanisch zu unterrichten. Es ist faszinierend, zu beobachten, wie die Schüler sich Stück für Stück die Sprache aneignen. Für mich ist die Kenntnis der Kultur im Hintergrund sowie der anderen Weltanschauung genauso wichtig wie die Sprache selbst. Nach über 20 Jahren Erfahrung im Fremdsprachenunterricht in verschiedenen Einrichtungen – mit Kindern, Gymnasial- und Berufsschülern sowie Erwachsenen – arbeite ich gerne in der VHS, weil die Schüler hier hoch motiviert sind und ihre Träume verwirklichen möchten. Es macht mir großen Spaß, sie dabei zu unterstützen. Vor Kurzem haben Anfängerschüler in einer kleinen Gruppe ein Motto für unseren Spanisch-Kurs bei der VHS erfunden: die „3 S", wie Sprechen, Spaß und Sparen. Für diejenigen, die die Sprache möglichst schnell lernen möchten, empfehle ich die Wochenend- und die Sommerintensivkurse. Seit dem vergangenen Jahr kann man auch die peruanische Küche, mit Lima als gastronomischer Hauptstadt Südamerikas, als Kurs der VHS kennenlernen. ¡Hasta pronto!

I 46 013 H **Spanisch Grundkurs I am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
2.10. - 29.1., Mi., 17.15 - 18.45 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Bunge

I 46 014 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1¡Ya!, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7
11.9. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Esperanza Rivera-Heeck

I 46 016 H **Spanisch Grundkurs I - ¡Buen viaje!**
Ein Reisekurs für Individualreisende (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Spanien und Lateinamerika bieten neben Sonne, Strand und Meer auch interessante Geschichte und Kulturschätze. Wer auf eigene Faust und abseits des Pauschaltourismus auf Entdeckungsreise gehen will, kann sich in diesem Kurs sprachlich fit machen und erfährt außerdem viel Wissenswertes über „Land und Leute", Traditionen, Sitten und Bräuche.
Kursdauer: 1 Semester.
Mögliche Kosten für zusätzliche Kopien: 1 Euro bis 2,50 Euro
Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub, Klett, ISBN 978-3-12-514265-7
10.10. - 13.2., Do., 19 - 21.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

4

I 46 018 H **Spanisch Grundkurs I am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1¡Ya! Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7
4.10. - 14.2., Fr., 9 - 11.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudula Esquinazi

I 46 020 H **Spanisch Grundkurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1¡Ya!, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7
4.10. - 14.2., Fr., 17.30 - 20 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nadja Nitsche

I 46 022 H **Spanisch Grundkurs I am Vormittag - „Spanisch für die Reise"**
(8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Dieser Kurs bietet einen leichten Einstieg in die spanische Sprache. Erlernt werden weniger die grammatischen Feinheiten, sondern vor allem Modellsätze und Redewendungen, wie man sie in den klassischen Situationen - im Hotel, Restaurant, beim Einkaufen etc. benötigt. Dieser Kurs ist auch für Senioren geeignet.
Kursdauer: 1 Semester
Mögliche Kosten für Kopien am 1. Kursabend: ca. 5 Euro
Lehrbuch: Spanisch à la carte, Klett, ISBN 3-12-514260-2
11.9. - 12.2., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 6.11., 13.11., 29.1. und 5.2.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

Grundkurse II - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

I 46 100 H **Spanisch Grundkurs II - zweiwöchiger Intensivkurs am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, ¡Ya! Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, zweite Hälfte des Lehrbuches
27.1. - 7.2., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

I 46 102 H **Spanisch Grundkurs II - drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch bereits zum ersten Kurstermin mit und denken Sie daran, sich rechtzeitig für den möglichen Folgekurs I 46 104 H anzumelden.
Lehrbuch: Perspectivas A1, ¡Ya!, Cornelsen, ISBN: 978-3-464-20488-7, Lektionen 6 - 10
10.1. - 26.1., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

I 46 104 H **Spanisch Grundkurs II - drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen ½A1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, ¡Ya!, Cornelsen, ISBN: 978-3-464-20488-7, Lektionen 11 - 15
28.2. - 16.3., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

I 46 106 H **Spanisch Grundkurs II am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1¡Ya!, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, ca. ab Lektion 6
9.9. - 10.2., Mo., 8.30 - 11 Uhr / 57 Ustd. 172 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

I 46 108 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1¡Ya!, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, ca. ab Lektion 5
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Isaias Lubo

I 46 110 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 12
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Rafael Garcia Fernandez

I 46 112 H **Spanisch Grundkurs II am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 9
11.9. - 12.2., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

I 46 114 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1¡Ya!, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, ca. ab Lektion 5
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13

I 46 116 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1¡Ya!, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, ca. ab Lektion 8
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Hellfayer

I 46 118 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1¡Ya!, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, ca. ab Lektion 6
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Annemone Neumaier

I 46 120 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1¡Ya!, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, ca. ab Lektion 7
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Merle Vester

I 46 122 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
¿Ya ha terminado el primer libro de Español de Español pero a usted todavía „le faltan las palabras"? ¿Posiblemente quiere usted reactivar sus conocimientos, afirmar e intensificar las bases más importantes del nivel A1 antes de continuar con el nivel A2? ¿Busca usted retomar el Español? ... Entonces, no hay probelma! En este curso tomamos el tiempo para hablar, practicar y repetir - die mündliche Interaktion wird in SE HABLA ESPAÑOL großgeschrieben!
Eigene Materialien, Kopierkosten ca. 3 Euro werden im Kurs entrichtet
1.10. - 11.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 M. Eugenia Endörfer

4

Grundkurse III - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 46 200 H **Spanisch Grundkurs III am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1, ca. ab Lektion 6
9.9. - 10.2., Mo., 11.10 - 12.40 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

I 46 202 H **Spanisch Grundkurs III am Nachmittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, ¡Ya!, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20489-4
1.10. - 28.1., Di., 16.15 - 17.45 Uhr / 28 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Bunge

I 46 204 H **Spanisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2 ¡Ya!, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20489-4
10.10. - 13.2., Do., 17.30 - 20 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Monika Grabow

I 46 206 H **Spanisch Grundkurs III (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, ¡Ya! Cornelsen, ISBN 978-3-464-20489-4
10.10. - 13.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Nicolas Ponte

Grundkurse IV - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 **A2** B1 B2 C1 C2

I 46 300 H **Spanisch Grundkurs IV am Nachmittag - Reaktivierungskurs A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die bereits einige Semester Spanisch gelernt haben und nun die erworbenen Kenntnisse anwenden und festigen möchten. Im Kurs werden unter anderem schwierige Strukturen der Sprache geübt wie z. B. pasados, subjuntivo, preposiciones, etc.
Durch den Einsatz von Texten, Übungskopien, DVDs etc. wird der Unterricht abwechslungsreich gestaltet.
1.10. - 11.2., Di., 15.30 - 17 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nicolas Ponte

I 46 302 H **Spanisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1, ca. ab Lektion 10
11.9. - 12.2., Mi., 19 - 21.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

I 46 304 H **Spanisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

In diesem Kurs werden neben der Arbeit im Lehrbuch die sprachlichen Kenntnisse durch Spiele, das Lesen von Kurzkrimis, Gedichten und Erzählungen sowie durch Lieder und szenischen Darstellungen gefestigt und erweitert.
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20489-4, Fortsetzung im Lehrbuch
12.9. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Margarita Borja

Grundkurs V - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 46 400 H **Spanisch Grundkurs V - Spanisch einmal anders (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

De una forma diferente y divertida usted practicará sus conocimientos de Español, un par de veces trabajaremos fuera del aula de clases para practicar nuestro vocabulario en situaciones reales!
Este curso está enfocado solo a aquellos aprendientes de español que ya tienen muy buena teoría y sobre todo, muchas ganas de practicar todo lo aprendido. ¿A usted le gusta la cultura, las tradiciones y la cocina latinoamericana? Entonces venga a practicar con nosotros, hemos planeado visitar algunos lugares de interés e historia de Leipzig, también haremos una presentación hablando sobre una de las tradiciones más importantes del mundo latinoamericano, además vamos a preparar unos deliciosos platillos de la muy premiada Cocina Mexicana, y todo esto por supuesto en ¡Español en vivo!
Eigene Materialien, Kopier-, Zutatenkosten, Eintrittskarte, Fahrtkosten (ca. 13 - 15 Euro) werden im Kurs entrichtet
12.10., 26.10., 9.11., 23.11., Sa., 9 - 12.15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 M. Eugenia Endörfer

Grundkurse VI - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

I 46 500 H **Spanisch Grundkurs VI (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8, ca. ab Lektion 11
9.9. - 10.2., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 38 Ustd. 183 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

I 46 502 H **Spanisch Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8, ca. ab Lektion 10
1.10. - 11.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudula Esquinazi

I 46 504 H **Spanisch Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Eñe B1.2, Hueber, ISBN 978-3-19-004294-4
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Judith Estévez Castro

4

Aufbau- und Konversationskurse - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

I 46 700 H **Spanisch Aufbaukurs am Vormittag - Voraussetzung B1-Kenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Después de terminar los tres tomos de Caminos seguimos practicando la lengua española con todo tipo de textos y audiciones. En las primeras clases vamos a elegir una lectura y un libro de texto para avanzados. La meta es poder comunicarse en cualquier situación de la vida. Para lograr eso ampliamos el vocabulario y profundizamos la gramática. El curso vive de sus participantes, de sus caracteres diferentes y de sus contribuciones.Además de trabajar y aprender ¡queremos pasarlo bien!
30.9. - 10.2., Mo., 9 - 11.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudula Esquinazi

I 46 701 H **Spanisch Aufbaukurs (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Abschluss Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8 und Beginn neues Lehrbuch
1.10. - 21.1., Di., 18.30 - 21 Uhr / 39 Ustd. 188 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 46 702 H **Curso de conversación (nivel B1, 11 - 14 participantes)**
Nuestro curso le ofrece un ambiente agradable para practicar español entre amigos. El semestre está repleto de música, cine, curiosidades y temas culturales.También incluye algunas clases de gramática, excursiones y muchos juegos didácticos. Más información acerca de nosotros en www.tumbona.wordpress.com, un Blog para mantenernos en contacto. Bienvenidos
9.9. - 10.2., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 38 Ustd. 83 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Erduin Perez de la Vega

I 46 704 H **Curso de conversación (8 - 10 participantes)**

Hola, mi nombre es Nicolás, soy de Argentina y los invito a probar este curso que está enfocado en mejorar la fluidez del habla, para ello utilizamos temas de conversación de interés general. También usamos fotocopias, recortes de periódicos, videos, fragmentos de películas, etc.
Los temas gramaticales como indefinido, imperfecto, subjuntivo, preposiciones y otros, se trabajan constantemente para lograr mejores resultados. Y siempre en un clima agradable y de camaradería.

2.10. - 12.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Nicolas Ponte

I 46 706 H **Curso de conversación (11 - 14 participantes)**

Para participantes que ya hayan tomado todos los cursos posibles en la Universidad Popular, con posibilidad de hablar sin miedo (aunque se cometan errores) y que tengan ganas de seguir practicando en un ambiente distendido y amistoso. Curso de conversación, la participación, sin abusar, es deseada y requerida, pero no nos limitaremos a charlar y divagar sin sentido durante hora y media (cosa difícil ya que hay mucho tímido y al final solo hablan dos) sino que usaremos textos seleccionados, ejercicios puntuales de gramática para repasar algunas cuestiones y material multimedia. El curso se llama avanzado por algún motivo, asi que si tuvieras o tuvieses demasiados problemas a la hora de entender esta descripción del curso, quizá no sea la opción adecuada para tí.

12.9. - 13.2., Do., 19 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erduin Perez de la Vega

4

Sonntag, 8. September, 10 bis 14 Uhr

HERBSTSEMESTER-AUFTAKT 2013

Tag des offenen Denkmals

10 – 12 Uhr **Die Rekonstruktion der Aula und des Haupttreppenhauses**
mit R. Sprink, Leiter der VHS, und R. Keil, Architekt

11 – 12 Uhr **Führungen durch das Haus**
Treff: Haupttreppe unter der Uhr
und **Mitmach-Aktionen:**
Drums Alive®, Gyrokinesis, Origami, Encaustik, Fotografie

12 Uhr **Feierliche Ausstellungseröffnung**
„Die Öffentliche Handelslehranstalt 1831 – 1950“

13 Uhr **im Hof: Chor der Volkshochschule**
und leckere Gerichte aus der Riesenpfanne

Bilden – Lernen – Mitgestalten

Andere Sprachen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Zi. 118/119	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Zi. 118/119	Telefon: 123-6041
Service/Anmeldung:			123-6000

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.

Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen" auf Seite 244.

I 47 000 H Arabisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Arabisch, ISBN 978-3-468-26061-2
1.10. - 11.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Vicky Feghali

I 47 002 H Arabisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Langenscheidt Arabisch mit System, ISBN 978-3-468-80354-3, ab Lektion 2
9.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 311 Diana Authmann, M. A. Arabistik, Nahostwiss., Orientalistik

I 47 003 H Arabisch, 3. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Arabisch, ISBN 978-3-468-26061-2, ca. ab Lektion 3/4
10.10. - 30.1., Do., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 198 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Vicky Feghali

I 47 004 H Arabisch, 10. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Eigene Materialien
12.9. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Diana Authmann, M. A. Arabistik, Nahostwiss., Orientalistik

I 47 006 H Chinesisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Chinesisch, ISBN 978-3-468-26091-9
30.9. - 10.2., Mo., 19 - 21.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Xiaomei Yu

I 47 008 H Dänisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Vi snakkes ved!, Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7
9.10. - 12.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Marie-Laure Lyon

I 47 010 H Altgriechisch, 2. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Kantharos, Klett, ISBN 978-3-12-670100-0, ca. ab Lektion 7
10.10. - 13.2., Do., 16 - 17.30 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Karcher, Gymnasiallehrer Latein; Deutsch

I 47 012 H **Neugriechisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
10.10. - 13.2., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Vicky Schimani

I 47 014 H **Neugriechisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ca. A1) / (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
10.10. - 13.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Vicky Schimani

I 47 016 H **Modernes Hebräisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Ziel des Kurses ist das Erlernen der hebräischen Sprache in Schrift und Wort. Neben der Vermittlung notwendigen theoretischen Basiswissens (Wortschatz und Grammatik) ist der Kurs vor allem praxisorientiert. Im Vordergrund stehen Konversationen zu Alltagsthemen der israelischen Lebensart.
Eigene Materialien, Kopiergeld wird im Kurs entrichtet
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Michal Natovich Kretzschmar, Dipl.-Lehrerin

I 47 018 H **Modernes Hebräisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien, Kopiergeld wird im Kurs entrichtet
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Christiane Donath

I 47 020 H **Modernes Hebräisch, 4. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 217 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Donath

I 47 022 H **Modernes Hebräisch, Fortgeschrittenenkurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Aus dem Kursinhalt: Konversation zu Alltagsthemen, Vertiefen von Grammatikkenntnissen, Lektüre von einfachen Kurzgeschichten und Zeitungsartikeln
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Donath

I 47 023 H **Japanisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Yukiko Becker

I 47 024 H **Japanisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9, ca. ab Lektion 6
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Emi Noguchi

I 47 026 H **Japanisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9, ca. ab Lektion 11
10.10. - 13.2., Do., 17.45 - 20.15 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 312 Marcel Meltzer

I 47 028 H **Japanisch, 7. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 154 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Marcel Meltzer

I 47 030 H **Latein, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Latinum, Ausgabe B, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4
10.10. - 13.2., Do., 18.15 - 20.45 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hannes Toense

I 47 032 H **Latein, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Latinum, Ausgabe B, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4, ca. ab Lektion 10
12.9. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Karcher,
Gymnasiallehrer Latein; Deutsch

I 47 034 H **Latein, Lektürekurs (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Karcher,
Gymnasiallehrer Latein; Deutsch

4

I 47 036 H (NEU) **Schnupperkurs Mongolische Sprache, Schrift und Kultur und Geschichte (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Es ist in der westlichen Welt nur wenig bekannt, dass mehr als die Hälfte aller Mongolen nicht in der mongolischen Republik leben, sondern als Minderheit in der inneren Mongolei, ein autonomes Gebiet der Volksrepublik China. Die Menschen dort haben ihre Kultur und Traditionen in besonderer Weise bewahrt. So wird beispielsweise noch die klassische mongolische Schrift (Uigur-Mongolisch) verwendet. Eine kunstvoll geschwungene Schrift, die von oben nach unten und von links nach rechts gelesen wird. Wie ist die Situation dieser Menschen heute? Welche Spannungsfelder entstehen zwischen traditioneller Lebensweise ethnischer Minderheiten und dem sich immer rasanter entwickelndem China hin zum Industriestaat? Erfahren Sie mehr über Geschichte, Tradition und Alltag der Mongolen in China und lernen Sie Grundzüge der mongolischen Sprache und Schrift kennen.
Eigene Materialien, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
12.11., 19.11. und 26.11., Di., 18 - 20.30 Uhr / 9 Ustd. 43 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Qyunsodo Chahaerkugeqi

I 47 038 H **Niederländisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Welkom!, Klett, ISBN 978-3-12-528880-5, ca. ab Lektion 11
1.10. - 11.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Anna Schöning

I 47 040 H **Norwegisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Sophie Hentschel

I 47 042 H **Norwegisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Maja Schulze

I 47 044 H **Norwegisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8, ca. ab Lektion 6
1.10. - 11.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 312 Sophie Hentschel

I 47 046 H **Norwegisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8, ca. ab Lektion 12
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Sophie Hentschel

I 47 048 H **Norwegisch Konversation (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Dette kurstilbudet er til alle som vil praktisere norsken sin. Først og fremst skal vi da bruke våre kunnskaper i norsk i mange situasjoner, diskusjoner og rollespill. I tillegg er det forskjellige slags tekster vi skal høre og utklipp fra norske aviser eller bøker vi kommer til å lese i. Samfunnskunnskap blir også en viktig del av kurset.
Eigene Materialien
8.10. - 28.1., Di., 18 - 20.30 Uhr / 33 Ustd. 159 EUR
Kein Kurs am 19.11. und 17.12.
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Sebastian Röder

I 47 050 H **Polnisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Razene, Klett, ISBN 978-3-12-528840-9
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Joanna Mendelska

I 47 052 H **Polnisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Krok po kroku, Glossa, ISBN 978-83-930731-0-8, ca. ab Lektion 5
12.9. - 13.2., Do., 17.15 - 18.45 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

I 47 054 H **Polnisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Razem, Klett, ISBN 978-3-12-528840-9, ca. ab Lektion 7c
1.10. - 11.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Joanna Mendelska

I 47 056 H **Polnisch, 4. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Razem, Klett, ISBN 978-3-12-528840-9, ca. ab Lektion 12
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Malgorzata Krowicka

I 47 058 H **Brasilianisches Portugiesisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Beleza! Klett, ISBN 978-3-12-528910-9, ca. ab Lektion 10
12.9. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Kátia Aiko Murata Arend

I 47 060 H **Europäisches Portugiesisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Portugûes XXI, Nivel 1, Livro do Aluno con CD Áudio, ISBN 978-972-7579273
30.9. - 10.2., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fernanda Machado Brandão Roller

I 47 062 H **Europäisches Portugiesisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Portugûes XXI, Nivel 1, Livro do Aluno con CD Áudio, ISBN 978-972-7579273, ca. ab Lektion 5
2.10. - 12.2., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Fernanda Machado Brandão Roller

I 47 064 H **Europäisches Portugiesisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Portugûes XXI, Nivel 1, Livro do Aluno con CD Áudio, ISBN 978-972-7579273, ca. ab Lektion 7
1.10. - 11.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Fernanda Machado Brandão Roller

I 47 066 H **Rumänisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Der rumänischen Sprache, Helmut Buske Verlag, ISBN 978-3-87548-456-8, ca. ab Lektion 4
10.10. - 13.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule,
A.-Nitzsche-Straße 7 Simona Wersching

I 47 068 H **Rumänisch, Niveau A2/B1 (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Am ersten Kursabend werden die weiteren neun Kurstermine abgesprochen.
Eigene Materialien
10.9., Di., 18 - 19.30 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

I 47 070 H **Russisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Jasno! (A1 - A2), Klett, ISBN 978-3-12-527590-4
1.10. - 28.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Bunge

I 47 072 H **Russisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Jasno! (A1 - A2), Klett, ISBN 978-3-12-527590-4
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule,
A.-Nitzsche-Straße 7 Irina Zachoval, Dipl.-Lehrerin Russisch

I 47 073 H **Russisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Most 1, Klett, ISBN 978-3-12-527565-2, ca. ab Lektion 6
1.10. - 11.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule,
A.-Nitzsche-Straße 7 Irina Zachoval, Dipl.-Lehrerin Russisch

I 47 074 H **Russisch, 3. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Most 1, Klett, ISBN 978-3-12-527565-2, ca. ab Lektion 10
1.10. - 11.2., Di., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 154 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15

I 47 075 H **Russisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Most 1, Klett, ISBN 978-3-12-527565-2, ca. ab Lektion 10
11.9. - 29.1., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Bunge

I 47 076 H **Russisch mit Vorkenntnissen A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Teilnehmer an diesem Kurs sollen die Gelegenheit erhalten, das bis zum Niveau A2 vermittelte Wissen zu rekapitulieren und zu trainieren. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden alle Fertigkeiten entwickelt: Lexik, Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Grammatische Stolpersteine werden erneut beleuchtet und in Sprechaktivitäten aus dem Wege geräumt. Eine Orientierung auf Niveau B1 erfolgt.
Lehrbuch: Most 2 (B1), Klett, ISBN 978-3-12-527560-7
2.10. - 12.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Irina Zachoval, Dipl.-Lehrerin Russisch

I 47 080 H **Schwedisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Manu Raster

I 47 082 H **Schwedisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4
10.9. - 11.2., Di., 19.10 - 20.40 Uhr / 38 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

I 47 084 H **Schwedisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4, ca. ab Lektion 5
30.9. - 10.2., Mo., 14 - 15.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nina Jordan

I 47 086 H **Schwedisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4, ca. ab Lektion 5
5.10. - 15.2., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nina Jordan

I 47 088 H **Schwedisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4, ca. ab Lektion 10
10.9. - 11.2., Di., 17.30 - 19 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

I 47 090 H **Schwedisch, 8. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
11.9. - 12.2., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 174 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Jenny Elster

I 47 092 H **Schwedisch für Fortgeschrittene B1/B2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: På svenska ! 3, Folkuniversitets förlag, ISBN 978-91-7434-612-1 und Übungsbuch: På svenska ! 3, Folkuniversitets förlag, ISBN 978-91-7434-613-8, ca ab. Lektion 6
9.9. - 10.2., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

I 47 094 H **Schwedisch für Fortgeschrittene B2/C1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Vi är en trevlig avancerad grupp som har läst svenska i åtta år. På kursen läser vi tidningsartiklar, andra intressanta texter och böcker, tittar på nyheterna eller på filmer, diskuterar, lyssnar på radio och spelar språkspel. Vi övar också grammatik och ordförråd på en avancerad nivå och förbereder egna bidrag. Kursinnehållet gestaltar vi med egna idéer. För att delta i kursen behöver du minst nivå B2.
Eigene Materialien, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
9.9. - 10.2., Mo., 19.10 - 20.40 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

I 47 096 H (NEU) **Schnupperkurs Slowenisch (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Slowenisch gehört der südslawischen Sprachfamilie an und wird von nur ungefähr 2,2 Millionen gesprochen. Slowenien liegt im Herzen Europas und ist ein junger Staat. Dank der gemeinsamen - slowenischen - Sprache entwickelten sich die Slowenen zu einer Nation. Im Vergleich zum Deutschen weist Slowenisch besondere Merkmale auf: Neben Singular und Plural gibt es noch den Dual, die sogenannte Zweizahl. Außerdem hat das Slowenische sechs Fälle. Während der Habsburger-Monarchie war in Slowenien Deutsch sogar die Bildungssprache. In diesem Schnupperkurs werden Sie viel Wissenswertes über Land und Leute erfahren. Sprachliche Besonderheiten wie der Dual werden hoffentlich Lust auf Mehr machen.
Eigene Materialien, Kopiergeld wird am 1. Abend entrichtet
24.9., 1.10. und 8.10., Di., 19.30 - 21 Uhr / 6 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Maja Mlakar

4

I 47 098 H **Thai, 1. Semester für Anfänger/-innen (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Ist Ihr Urlaubsziel Thailand, das Land des Lächelns? Oder interessieren Sie sich für die thailändische Sprache? Wenn Sie neben den grundlegenden Sprachstrukturen, einem Basiswortschatz, den Anfängen des Lesens und Schreibens und den Grundzügen der Grammatik auch viel Interessantes und Wissenswertes über Ihr Reiseziel erfahren möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und wird von einer gebürtigen Thailänderin unterrichtet.
12.9. - 23.1., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Pornpanga Pichitmarn

I 47 100 H **Thai, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien, Kopierkosten (ca. 5-7 Euro) werden im Kurs entrichtet
12.9. - 23.1., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Pornpanga Pichitmarn

I 47 102 H **Thai, 3. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Kein Kurs im November
Eigene Materialien, Kopierkosten (ca. 5-7 Euro) werden im Kurs entrichtet
11.9. - 22.1., Mi., 19.45 - 21.15 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Pornpanga Pichitmarn

I 47 104 H **Thai, 4. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Kein Kurs im November
Eigene Materialien, Kopierkosten (ca. 5-7 Euro) werden im Kurs entrichtet
11.9. - 22.1., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Pornpanga Pichitmarn

I 47 106 H **Tschechisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 978-80-86903-35-4
10.10. - 13.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Monika Giebelová

I 47 108 H **Tschechisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 978-80-86903-35-4, ca. ab Lektion 6
30.9. - 10.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvie Velecká

I 47 110 H **Tschechisch, 6. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 978-80-86903-35-4, ca. ab Lektion 12
4.10. - 14.2., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvie Velecká

I 47 112 H **Tschechisch, 9. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 978-80-86903-35-4, ca. ab Lektion 20
2.10. - 12.2., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Sonja Erber

I 47 114 H **Tschechisch, 10. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
30.9. - 10.2., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 32 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lydia Hampp

I 47 116 H (NEU) **Schnupperkurs Tibetisch - lesen, schreiben, sprechen (5 – 7 Teilnehmer/innen)**
Eine spannende Exkursion in die Welt einer asiatischen Sprache, deren Logik sich elementar von den europäischen Sprachen unterscheidet. Der Kurs beginnt mit einer kurzen Einführung in die Anfänge der tibetischen Schriftkultur und die Schaffung des tibetischen Alphabets im 7. Jahrhundert. Durch die geografische Abschottung Tibets hat es im Laufe der Jahrhunderte keine Veränderungen in der Schrift, allerdings Lautverschiebungen gegeben, die heute die Zuordnung von Lauten zu Buchstabenkombinationen erschweren. Sie lernen die 30 Grundbuchstaben sowie einige ein- und zweisilbige Wörter lesen und schreiben und üben schließlich kleine Dialoge zur Begrüßung und Vorstellung.
Eigene Materialien, Kopierkosten (3 Euro) werden am 1. Abend kassiert
30.10., 6.11. und 27.11., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 6 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Juliane Lochner

I 47 118 H (NEU) **Schnupperkurs Türkisch (11 - 14 Teilnehmer/innen)**
Auf Wunsch der Teilnehmer/-innen kann der Kurs fortgesetzt werden.
Eigene Materialien, Kopiergeld wird am 1. Abend entrichtet
30.9. - 14.10., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 13 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Scharnhorststraße 13/15 Nihal Kapisiz-Kreuer

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

AUSSTELLUNGEN
HERBSTSEMESTER 2013/14

Armin Kühne – Foto-Ausstellung:
Graffity? Kunst?
Mo. 01.07.13 – Mo. 30.09.13, Bistro IQ

Wanderausstellung:
Napoleon – Gesichter
In Zusammenarbeit mit dem Verband Jahrfeier Völkerschlacht bei Leipzig e. V. und der Route Napoléon de Saxe 1813 e. V.
Mo. 02.09.13 – Di. 30.09.13,
1.OG, Seitenflügel

Foto-Ausstellung: Iss gut!
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung e. V.
Do. 26.09.13 – Do. 31.10.13,
4. OG, vor der Lehrküche

Foto-Ausstellung:
Across All Borders –
über die Grenzen hinaus
In Zusammenarbeit mit Städtepartnerschaft Leipzig – Houston e. V.
Mo. 07.10.13 – Fr. 15.11.13, 1. OG

Christa Fehrmann – Ausstellung:
Tiere und Blumen – Ölmalerei
Mo. 18.11.13 – Fr. 31.01.14, 1. OG

Rudi Strinitz – Foto-Ausstellung:
Das schöne Detail
Mo. 02.12.13 – Fr. 31.01.14, Bistro IQ

Ständige Ausstellungen:

Schlaglichter aus 90 Jahren
Volkshochschule
2. OG

VHS-Plakate 1945 – 1982
2. OG, Seitenflügel

Arwed Rossbach –
Baumeister in Leipzig 1844 – 1902
Stil als Kulturgedanke
2. OG

Die Öffentliche Handelslehranstalt
1831 – 1950
2. OG

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Löhrstraße 3 - 7 • 04105 Leipzig
i-Punkt: 0341 123-6042
E-Mail: vhs@leipzig.de
Internet: www.vhs-leipzig.de

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Martina Schmuntzsch — Telefon: 123-6025
Service/Anmeldung: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do., 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr und nach Vereinbarung,
Zimmer 114

THEMENBEREICHE

SCHLÜSSELKOMPETENZEN IM BERUF	**301**
KORRESPONDENZ UND SCHREIBTECHNIK	**305**
BUCHFÜHRUNG	**308**
UNTERNEHMENSFÜHRUNG	**312**
WEITERBILDUNG IM BERUF / AUFSTEIGSFORTBILDUNG MIT IHK-ABSCHLUSS	**314**
PRÜFUNGS- UND STUDIENVORBEREITUNG	**315**

Xpert Business

Das Kurs- und Zertifikatssystem zur beruflichen Qualifizierung an Ihrer Volkshochschule.

Wollen Sie Ihre beruflichen Chancen verbessern?
Streben Sie eine berufliche Veränderung an?
Bereiten Sie sich auf den beruflichen (Wieder-)Einstieg vor?

Das Xpert-Business-Kurs- und Zertifikatssystem

- ★ vermittelt fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kenntnisse und Fähigkeiten
- ★ vom Einstieg bis zum professionellen Niveau
- ★ den kaufmännischen Xpert-Kursen liegt ein bundesweit einheitlicher Lehrplan zugrunde

Unsere Angebote:

- ★ **Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung**
- ★ **Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt**
- ★ **Finanzbuchhalter**

weitere Module: Bilanzierung, Finanzwirtschaft, Kosten-Leistungsrechnung

Wir beraten Sie gern! Ihre Ansprechpartnerin:
Martina Schmuntzsch, Tel. 0341/123-6025, E-Mail: martina.schmuntzsch@leizpig.de

UNSERE BESONDERHEITEN

Xpert - die Dachmarke für deutschlandweit einheitliche VHS-Abschlüsse
Unter der Dachmarke „Xpert" des Deutschen Volkshochschulverbandes e. V. werden verschiedene bundesweit einheitliche Lehrgangssysteme vereint. Bei diesen Angeboten werden standardisierte Lehrgangskonzeptionen, Lehrgangsmaterialien und Prüfungen unter der Regie jeweils einer Masterprüfungszentrale eingesetzt.

Derzeit steht an der Volkshochschule Leipzig zur Verfügung:
Xpert Business (Kaufmännische Ausbildung)

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

XB Kurse	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB)
	Finanzbuch-führung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter/in *	Finanz- u. Lohn-buchhalter/in	Betriebswirtsch. Rechnungswesen
Finanzbuchführung (1)	●	●					
Finanzbuchführung (2)	●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●	●	
Finanzwirtschaft		●			●	●	●
Kosten- u. Leistungsrechnung		●			●	●	●
Controlling		●					●
Bilanzierung			●				●
Betriebliche Steuerpraxis			●				●
Lohn und Gehalt (1)				●			●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	

* Zugangsvoraussetzung für Betriebs- und Fachwirtstudiengänge am Management-Zentrum Villingen, einem Unternehmen der HWK Konstanz. Nähere Informationen unter www.xpert-business.eu

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business vermittelt fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kenntnisse und Fähigkeiten - vom Einstieg bis zum professionellen Niveau. Praktische Fragestellungen aus dem betrieblichen Alltag bilden die Basis dieser Weiterbildung.

Entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Weiterbildungszielen können Sie sich aus den Xpert Business Modulen die passende Kombination zusammenstellen. So erwerben Sie bundesweit standardisierte Zertifikate und Abschlüsse wie z. B. „Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" oder „Xpert Business Lohnbuchhalter/-in".

Wenn Sie durch eine aktuelle kaufmännische Weiterbildung im Beruf Ihre Chancen verbessern möchten, eine berufliche Veränderung anstreben oder den beruflichen (Wieder-)Einstieg vorbereiten, ist Xpert Business für Sie das richtige System. Der Einstieg ist auch ohne fachspezifische Vorkenntnisse und Berufserfahrung möglich.

IHRE CHANCE

Sie haben in Ihrem Xpert Business-Kurs einen Abschluss erworben und wollen diesen Abschluss für Ihre weitere Qualifizierung einsetzen? Die FOM Open Business School rechnet die folgenden Xpert Business-Abschlüsse als Studienleistung an:

- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen/Externes Rechnungswesen
- Finanzbuchhalter/-in
- Finanz- und Lohnbuchhalter/-in
- Manager/-in Betriebswirtschaft Rechnungswesen

Wenden Sie sich für weitere Informationen an Ihre Volkshochschule.

Xpert Business

FOM Hochschule Open Business School

Mit Xpert Business an die Hochschule

Starten Sie jetzt Ihr berufsbegleitendes Bachelor-Studium an der FOM Open Business School

FOM Open Business School ANRECHENBAR auf das Hochschulstudium

Studieren mit Abitur oder Berufspraxis
Mit einer Berufsausbildung und mind. drei Jahren Berufserfahrung.

Anrechnung beruflicher Qualifikationen
Xpert Business Abschlüsse können auf das Studium angerechnet werden. So verkürzt sich die Studienzeit.

Stufe für Stufe zum Abschluss
Das Studium ist in 3 Stufen aufgebaut. Nach Stufe 1 und 2 erhalten Sie ein Hochschulzertifikat (Ökonom/-in bzw. Betriebswirt/-in), das Ihre Leistungen bescheinigt. Stufe 3 beenden Sie mit dem Hochschulabschluss **»Bachelor of Arts«**.

Flexibel studieren
Bei Bedarf können Sie Ihr Studium unterbrechen und später fortsetzen.

Ihre Ansprechpartner vor Ort:

FOM Open Business School
Dr. Corrina Herold
Fon 0341 870967-91

Volkshochschule Leipzig
Martina Schmuntzsch
Fon 0341 123-6025

www.xpert-business.eu/de/hochschule/fom.html

Förderungsmöglichkeiten
Informieren Sie sich bei der Bundesagentur für Arbeit über Möglichkeiten einer individuellen Förderung. Für berufliche Aufstiegsfortbildungen ist nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) eine 30,5%ige Förderung möglich (Meister-BaföG).
Für alle Kurse der Beruflichen Bildung können Sie die Bildungsprämie in Anspruch nehmen.

Teilnahmebescheinigungen
In den Kursen der Beruflichen Bildung und der Computerschulung ist in der Regel im Kurspreis eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Ausgabematerialien
In einigen Kursen haben Sie Gelegenheit, Ausgabematerialien gegen Erstattung der Kosten zu erwerben. Ihr Kursleiter weist Sie darauf hin.

IHK-Prüfungen
Lehrgänge nach Rahmenlehrplänen des Deutschen Industrie- und Handelstages (DIHT) können mit Prüfungen bei der IHK abgeschlossen werden. Die Prüfungsgebühren dafür sind in den VHS-Teilnahmeentgelten grundsätzlich nicht enthalten.
Zum Nachweis aktueller Leistungen/Anschläge im Bereich des Computerschreibens, der Kurzschrift und der Briefgestaltung nach DIN 5008 können bei uns Prüfungen nach IHK-Bedingungen abgelegt und damit entsprechende Leistungsstufen erworben werden.

VHS-Prüfungen
In den Bereichen Buchführung und Schreibtechnik bieten wir Prüfungen und Abschlüsse nach bundeseinheitlichen Vorgaben des Deutschen Volkshochschulverbandes e.V., die in ganz Deutschland anerkannt werden.
Die Volkshochschule Leipzig besitzt den Status „Anerkannte Prüfungsvolkshochschule des Sächsischen Volkshochschulverbandes e.V.“.

Firmenkurse
Für Firmen, Behörden und Verbände bieten wir auf Anfrage maßgeschneiderte Schulungsangebote - individuelle Kursinhalte und Termine (auch als Inhouseschulung), insbesondere zu folgenden Themen:

- Computerschreiben
- Bürokommunikation
- Buchführung / Rechnungswesen
- Finanzen / Steuern
- Rechtsfragen
- Methoden und Sozialkompetenzen

Bei diesen Kursen ist begleitendes Kursmaterial im Kursentgelt enthalten.

Schlüsselkompetenzen im Beruf

I 50 001 M **Kommunikation, Kooperation, Konfrontation: Professionell lehren und leiten mit TZI**

Die themenzentrierte Interaktion (TZI) nach Ruth Cohn ist eine professionelle Handlungskonzeption für institutionelle Leitung, Arbeit mit Teams, Unterricht und Bildung. Das Ziel ist, einen wertschätzenden Umgang miteinander zu fördern und lebendige Lern- und Arbeitsprozesse zu gestalten. TZI stellt ein Instrumentarium bereit, mit dem zugleich sachlich und lebendig gearbeitet werden kann, mit dem Ziele erreicht werden und gleichzeitig Kooperation gefördert wird.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
5.11. - 3.12., Di., 18 - 21.15 Uhr / 20 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hermann Kügler SJ, Theologe, Supervisor

KODE® - Kompetenzdiagnostik und -entwicklung

„Kompetenzen charakterisieren die Fähigkeiten von Menschen, sich in neuen, offenen und unüberschaubaren, in komplexen und dynamischen Situationen selbstorganisiert zurecht zu finden, aktiv zu handeln und Aufgaben zu lösen." (Prof. Heyse, Prof. Erpenbeck)
KODE ist ein Analyseverfahren, das die vier menschlichen Kernkompetenzen - die personale, die aktivitäts- und handlungsbezogene, die fachlich-methodische und die sozial-kommunikative Kompetenz - direkt misst und über die Kompetenzfeststellung hinaus auf die Kompetenzentwicklung ausgerichtet ist. In diesem Kurs lernen Sie über eine Selbsteinschätzung Ihre Kompetenzen kennen und erhalten in einem persönlichen Beratungsgespräch Hinweise, wie Sie Ihre Kompetenzen gezielt einsetzen und ausbauen können.
Kalender bitte mitbringen.

I 50 002 M **KODE® - Kompetenzdiagnostik und -entwicklung**
4.9., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 2 Ustd. 78 EUR
zusätzlich 1 Ustd. individuelle Beratung
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Schmuntzsch, Dipl.-Ingenieur / Fachreferentin für Personalentwicklung

I 50 003 M **KODE® - Kompetenzdiagnostik und -entwicklung**
16.10., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 2 Ustd. 78 EUR
zusätzlich 1 Ustd. individuelle Beratung
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Schmuntzsch, Dipl.-Ingenieur / Fachreferentin für Personalentwicklung

I 50 004 M **KODE® - Kompetenzdiagnostik und -entwicklung**
22.1., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 2 Ustd. 78 EUR
zusätzlich 1 Ustd. individuelle Beratung
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Schmuntzsch, Dipl.-Ingenieur / Fachreferentin für Personalentwicklung

I 50 005 M **Zeitmanagement**

„Ich habe keine Zeit - ich hetze von einem Termin zum nächsten - nie bleibt genügend Raum für die Dinge, die ich schon immer einmal machen wollte!" Kommen Ihnen diese Situationen bekannt vor? Wenn ja, dann kann Zeitmanagement zukünftig für Sie ein wichtiges Hilfsmittel auf dem Weg zu mehr Lebensqualität sein.
Inhalt: Ziele definieren - planvoll vorgehen - Prioritäten setzen - effizient arbeiten - Störfaktoren erkennen und vermeiden
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
7.10. - 9.10., Mo., Di., Mi., 17 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

I 50 006 M **Teammanagement - Teams erfolgreich führen**

Als Teamleiter haben Sie sich doch sicher schon oft gefragt, welcher Führungsstil der beste für das gemeinsame Gelingen ist. In diesem Kurs finden Sie mindestens eine Antwort darauf. Außerdem lernen Sie Strategien kennen, wie die Potenziale und Präferenzen jedes einzelnen Teammitglieds erkannt und wie diese gewinnbringend eingesetzt werden können. Darüber hinaus lernen Sie in interaktiven Übungen Methoden im Umgang mit Konflikten innerhalb eines Teams kennen.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
Mo., 17.30 - 20.45 Uhr / 12 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 50 007 M **Erfolgreiche Gesprächsführung, Kleingruppe**

Wir führen täglich Gespräche; Alltagsgespräche, Kundengespräche, Mitarbeitergespräche. Nicht immer sind wir mit dem Ergebnis zufrieden oder wir fühlen uns bereits im Gespräch unwohl. Wie Sie ein Gespräch erfolgreich führen können und wie Sie mit guter Gesprächsführung leichter ans Ziel kommen, wollen wir im Seminar besprechen und ausprobieren.
Inhalte: Kommunikationsmodelle, Positive Formulierungen, Aktives Zuhören, Schwierige Gesprächssituationen, Wahrnehmungsprozesse, Fallbearbeitung mit konkreten Gesprächsanlässen aus der Praxis.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
8.1. - 5.2., Mi., 17 - 20.15 Uhr / 16 Ustd. 69 EUR
Kein Kurs am 29.1.14
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Schubert-Ullrich,
Referentin für Personalentwicklung

Silvia Weber, Berufliche Bildung

Lebenslanges Lernen – das ist mein Leitbild und bestimmt mein Handeln. Auf dieser Grundlage bin ich auch selbst zur VHS gekommen. Einerseits, um mich weiterzubilden und andererseits, um mein Wissen und meine Erfahrungen an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer weiter zu geben. Bereits seit einigen Jahren bin ich in der Beruflichen Bildung aktiv und bearbeite insbesondere betriebswirtschaftliche Themen. Dies entspricht meinem berufsqualifizierenden Abschluss als Diplom-Kauffrau (FH) sowie meinen praktischen Erfahrungen. Es ist für mich stets eine Bereicherung, engagierte und interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer kennenzulernen und sie ein Stück auf ihrem Bildungsweg zu begleiten.

I 50 008 M **Konfliktmanagement**

Dieses Seminar wird Sie für eine offene Haltung und für ein Grundverständnis von Konflikten sensibilisieren.
Inhalte: Was sind Konflikte? Welche Gefühle lösen Konflikte bei mir aus? Wie reagiere ich häufig in Konfliktsituationen? Wodurch entstehen Konflikte? Woran kann man Konflikte erkennen? Welche Positionen und Rollen übernehmen die beteiligten Personen? Wie sehen typische Konfliktverläufe aus?
Im Seminar können konkrete berufliche Konfliktsituationen analysiert und bearbeitet werden.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
15.11. - 6.12., Fr., 15 - 20 Uhr, Sa., 9 - 14 Uhr / 12 Ustd. 77 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Schubert-Ullrich,
Referentin für Personalentwicklung

I 50 009 M **Beschwerdemanagement**

Im Kurs erhalten Sie Anregungen konstruktiv mit Beschwerden umzugehen. Sie entwickeln eine positive Haltung, sehen Beschwerden als Chance und nutzen sie als Instrumente zur Kundenbindung.
Inhalte: Wie Sie Ihr Unternehmen beschwerdefreundlich machen; Grundlagen des Beschwerdemanagement; Schritte zur Einführung (Stimulierung, Annahme, Auswertung); die „Beschwerde-ist-gleich-Geschenk"-Philosophie; wie unzufriedene Kunden sprechen, handeln und was sie erwarten; Kundenbindung durch richtige Beschwerdebearbeitung; wie man mit Kritik umgeht.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
7.11. - 12.12., Do., 17 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 53 EUR
Kein Kurs am 14.11., 28.11., 5.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Schubert-Ullrich,
Referentin für Personalentwicklung

Wir ziehen um!

Universitätsklinikum Leipzig

BLUTBANK

Das Institut für Transfusionsmedizin Leipzig zieht um – und wird ihren Spendern in den neuen Räumen in der Johannisallee 32 ein modernes Blutspendeambiente, lange Öffnungszeiten sowie Terminservice für Vollblut-, Plasma- und Thrombozytenspenden bieten. Rund 90 Mitarbeiter am Institut sorgen dann auf kürzestem Wege für eine transfusionsmedizinische Maximalversorgung des Unversitätsklinikums und weiterer Krankenhäuser der Region.

Ab August 2013:
Blutbank Leipzig
Johannisallee 32
04103 Leipzig

Spenden Sie Blut bei der Blutbank Leipzig und helfen Sie uns, Leben zu retten.

Tel: 0341 / 97 25 393 www.blutbank-leipzig.de

I 50 010 M **(Buisiness)-Coaching (Informationsveranstaltung)**

In Zeiten der ständigen Veränderungen, rasanter Entwicklungen und des Fachkräftemangels ergeben sich neue Anforderungen an Mitarbeiter. Coaching ist eine sinnvolle Methode, um Menschen in diesen Entwicklungsprozessen zu begleiten.
Folgende Fragen werden in der Informationsveranstaltung beantwortet: Was ist Coaching überhaupt? Wie läuft Coaching ab? Welche Grenzen und Möglichkeiten hat Coaching? Wann ist Coaching für mich hilfreich? Wie lange darf ein Coaching gehen? Was kostet eine Coachingstunde? Welcher Coach passt zu mir? Wie finde ich den richtigen Coach? Welche Qualifikation sollte ein Coach haben?
Sie können Ihre Fragen zum Thema stellen.

19.9., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 11 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Schubert-Ullrich, Referentin für Personalentwicklung

I 50 011 M **Projektmanagement - Grundlagen**

Projektarbeit und das Managen von Projekten ist in vielen Unternehmen ein wichtiger Faktor für den Erfolg. Dieser Lehrgang richtet sich an alle Verantwortlichen, die in ihrem beruflichen Umfeld Projekte planen und erfolgreich durchführen wollen.
Inhalte: Struktur eines Projektes, Projektabläufe und -phasen, Bilden und Leiten eines Projektteams, Teamentwicklung und -motivation, Brennpunkte im Projekt, Checklisten und praktische Übungen
Bitte 5 Euro für Kopien mitbringen.

7.1. - 21.1., Di., Do., 17.30 - 20.15 Uhr / 20 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sissy Naumann, Trainerin

I 50 012 M **Motivation - Persönliche Ziele erreichen**

Sich selbst motivieren zu können, ist im Berufs- und Privatleben eine nützliche Fähigkeit. In diesem Kurs werden Sie darin unterstützt, Ihre Ziele durch Selbstmotivation leichter zu erreichen. Zu den Inhalten gehören unter anderem die Verdeutlichung ihrer persönlichen Wünsche und Vorhaben, deren gegenseitige Beeinflussung, Hinweise zum Erreichen kurz- und langfristiger Ziele, die Integration erfolgreicher Strategien in den Alltag und Hilfestellungen bei ersten zielführenden Schritten.
Bitte 5 Euro für Kopien mitbringen.

19.11. - 26.11., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 12 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sissy Naumann, Trainerin

Sylvia Schubert-Ullrich, Berufliche Bildung

Sylvia Schubert-Ullrich ist ganzheitlicher Coach, Personalentwicklerin und Trainerin. Sie war nach ihrem Studium viele Jahre als Ausbildungsleiterin und Referentin für Personalentwicklung in der Wirtschaft tätig und arbeitet seit Januar 2010 als freiberufliche Trainerin. Hierbei hat sie zahlreiche Erfahrungen auf dem Gebiet der Prozessbegleitung gesammelt. Sie coacht und begleitet Einzelpersonen und Arbeitsteams. Neueinsteiger, Umsteiger und/oder Aufsteiger, die an der Entwicklung ihrer Potenziale interessiert sind und sich im Prozess der (Neu)Orientierung Unterstützung holen wollen, sind bei ihr in guten Händen. Sie versteht Qualifikation als langfristige Investition in die Zukunft und lebt dies selbst. Als Kursleiterin an der VHS Leipzig ist Sylvia Schubert-Ullrich seit dem Frühjahrssemester 2009 tätig. Sie gibt Kurse im Bereich Schlüsselkompetenzen im Beruf, wie zum Beispiel Konfliktmanagement, Beschwerdemanagement oder Selbstmarketing.

Korrespondenz und Schreibtechnik

I 51 001 M **Neue Rechtschreibung**

Viele verwenden sie schon - die neue Rechtschreibung. Wird damit alles komplizierter, unüberschaubarer? Oder ist dieses System vielleicht doch praktikabel? Die neuen Regeln sind ein „Muss" für alle, die als Sekretärinnen, Direktionsassistentinnen, Mitarbeiter/-innen im Sekretariats- und Bürobereich mit der deutschen Sprache zu tun haben, aber auch für alle, die mit Sprache und Texten umgehen und sich den neuen Anforderungen stellen wollen.
Inhalt: Aktuelle Änderungen im Bereich der Laute und Buchstaben, der Groß- und Kleinschreibung, der Getrennt- und Zusammenschreibung, der Zeichensetzung sowie der Silbentrennung werden anhand von Beispielen kommentiert und den jetzigen Regeln gegenübergestellt sowie in Übungen vertieft.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
3.12. - 10.12., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 12 UE 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

I 51 002 M **Geschäftskorrespondenz von A - Z, Kleingruppe**

... heißt, dem Anlass entsprechend die richtige Formulierung finden, die Regeln und Normen des Schriftverkehrs einhalten, die Rechtschreibungs- und Grammatikregeln befolgen und der Zeit gemäß Stil sicher und überzeugend kommunizieren. Inhalte: Geschäftsdokumente anfertigen auf der Grundlage der DIN 5008, Briefgestaltung, Briefstil, Beispiele und Übungen.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
5.11. - 12.11., Di., Do., 18 - 21.15 Uhr / 12 UE 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Dietze, Dipl.-Germanistin

5

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

Computerschreiben

Im Kurs erlernen Sie das 10-Finger-Tastschreiben direkt am Computer nach einer speziellen Software zur Tastaturschulung. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin arbeitet an einem eigenen PC-Arbeitsplatz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Inhalte: Kurze EDV-Einführung und PC-Handling - Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens - Buchstaben, Ziffern und Zeichen - Übungen zur Steigerung der Griffsicherheit und Schnelligkeit.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.

I 51 003 M **Computerschreiben**
5.11. - 28.11., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 32 UE 134 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

I 51 004 M **Computerschreiben**
7.1. - 30.1., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 32 UE 134 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

I 51 005 M **Computerschreiben - Aufbaukurs**
Im Kurs werden die Fertigkeiten des sicheren und fehlerfreien Schreibens vertieft. Die Beherrschung des 10-Finger-Tastschreibens wird vorausgesetzt. Ebenso werden die Teile des Briefes (Anschrift, Betreff usw.) nach DIN 5008 wiederholt.
Im Anschluss kann eine Xpertprüfung in verschiedenen Leistungsstufen abgelegt werden.
2.12. - 16.12., Mo., Mi., Fr., 17.30 - 20.45 Uhr / 20 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

I 51 006 M **Computerschreiben**
15.11. - 24.11., Fr., 17 - 21.15 Uhr, Sa., So., 8.30 - 12.45 Uhr / 30 UE 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Schobner

I 51 007 M **Computerschreiben**
29.11. - 8.12., Fr., 17 - 21.15 Uhr, Sa., So., 8.30 - 12.45 Uhr / 30 UE 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Schobner

I 51 008 M **Computerschreiben**
17.1. - 26.1., Fr., 17 - 21.15 Uhr, Sa., So., 8.30 - 12.45 Uhr / 30 UE 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Schobner

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

Computerschreiben nach einem innovativen Lernkonzept

Das Tastschreiben mit 10 Fingern können Sie entspannt und mit allen Sinnen in nur wenigen Unterrichtsstunden erlernen. Mit Hilfe von einfachen Vorstellungsbildern und Geschichten kann man sich Dinge schneller und besser einprägen. Jeder Teilnehmer arbeitet an einem PC und erhält für zu Hause zusätzlich eine Übungs-CD.
Bitte Buntstifte (gelb, rot, blau, grün) mitbringen.

I 51 009 M **Computerschreiben nach einem innovativen Lernkonzept**

7.10. - 17.10., Mo., Do., 16.30 - 19.45 Uhr / 16 Ustd. 89 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Ehrig

I 51 010 M **Computerschreiben für Schüler ab 14 Jahre nach einem innovativen Lernkonzept**

21.10. - 25.10., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

I 51 011 M **Computerschreiben für Schüler bis 14 Jahre nach einem innovativen Lernkonzept**

28.10. - 30.10., Mo. bis Mi., 9 - 12.15 Uhr / 12 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Ehrig

I 51 012 M **Computerschreiben für Schüler bis 14 Jahre nach einem innovativen Lernkonzept**

17.2. - 20.2., Mo. bis Do., 9 - 12.15 Uhr / 16 Ustd. 88 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Ehrig

I 51 013 M **Computerschreiben für Schüler ab 14 Jahre nach einem innovativen Lernkonzept**

24.2. - 28.2., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

Sie haben die Möglichkeit, an unserer Volkshochschule Stenografie zu erlernen. Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit dem Fachbereich Berufliche Bildung in Verbindung.

Buchführung

Kurse zur Buchführung mit Software-Unterstützung finden Sie ab Seite 350.

Xpert Business - das kaufmännische Kurs- und Zertifikatssystem

Mit Xpert Business erwerben Sie fundierte kaufmännische Fähigkeiten, vom Einstieg bis zum professionellen Niveau. So können Sie ab sofort den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" ablegen; er besteht aus folgenden Modulen und Prüfungen:

- Finanzbuchführung I, 60 UE - Prüfung optional
- Finanzbuchführung II, 60 UE und anschließender Prüfung
- Finanzbuchführung EDV, 40 UE und anschließender Prüfung

Die drei Zertifikatskurse befähigen Sie laufende Buchungsfälle fachgerecht zu lösen und Auswertungen kompetent vorzunehmen. Viele Beispiele aus der Praxis machen die Systemlogik der Buchführung durchschaubar.

Weiterhin können Sie folgende Abschlüsse ablegen:
Finanzbuchhalter (aufbauend auf die geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung) und den Modulen:

- Kosten- und Leistungsrechnung 60 UE
- Finanzwirtschaft 60 UE

Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt, bestehend aus folgenden Modulen:

- Lohn und Gehalt I, 60 UE
- Lohn und Gehalt II, 60 UE
- Lohn und Gehalt EDV, 40 UE

5

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 25.600 EUR (oder 51.200 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:
ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 0341-7100 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu
LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 0341-492 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

Finanzbuchführung I
Es werden folgende Themenbereiche behandelt: Bedeutung der Buchführung - Gesetzliche Grundlagen der Buchführungs- und Aufzeichnungspflicht - Von der Inventur zur Bilanz - Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten - Umsatzsteuer beim Ein- und Verkauf - Eigenverbrauch und Privatkonto - Organisation der Buchführung - Buchen von Belegen - Führen der Bücher der Buchführung - Ein- und Verkauf mit Rücksendungen, Buchen von Lohn und Gehalt. Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, an einer Prüfung teilzunehmen. Die Prüfungsgebühr beträgt 45 Euro. Die Teilnehmer/-innen haben nach Abschluss des Kurses die Kenntnis erworben, um an einem weiterführenden Aufbaulehrgang, Buchführung II, teilzunehmen.
Für Kursunterlagen sind ca. 23 Euro im Kurs zu entrichten.
Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

I 52 001 M **Finanzbuchführung I**
10.9. - 28.1., Di., 17.15 - 20.45 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
kein Unterricht am 1.10., 19.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

I 52 002 M **Finanzbuchführung I**
5.9. - 16.1., Do., 17.15 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Schwalm, Betriebswirtin HWK

I 52 003 M **Finanzbuchführung I - Kompaktkurs**
16.9. - 9.10., Mo., Mi., Fr., 9 - 14 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
kein Unterricht am 4.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Röhner

I 52 004 M **Finanzbuchführung I - Kompaktkurs**
8.1. - 29.1., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

Katrin Röhner, Berufliche Bildung

Ich bin Jahrgang 1971, gelernte Steuerfachangestellte und Diplom-Kauffrau. Seit 2000 bin ich als freiberufliche Dozentin tätig, seit 2005 unterrichte ich an der Volkshochschule Leipzig. Besonders die Buchführungskurse an der VHS machen mir sehr viel Spaß, da ich immer wieder interessante und nette Menschen treffe, die sich freiwillig, mit großem Engagement und mit meist sehr konkreten Vorstellungen beruflich weiterbilden wollen. Und das teilweise noch neben einer Vollzeitstelle. Die Buchführungskurse der VHS sind anspruchsvoll, trotzdem brauchen die Teilnehmer eigentlich keine Vorkenntnisse. Allerdings sollten sie Interesse am Thema und Lust und Zeit zum Lernen mitbringen.

Finanzbuchführung II
Es werden weiterführende Themen zur Buchführung I behandelt - Finanzierung der Beschaffung von Investitionsgütern - Wertpapiere - Anlagenbuchhaltung - Abschreibungen - Ausscheiden von Gegenständen des Anlagevermögens - Abgrenzungen, ARA, PRA, Rückstellungen - Bewertung der Gegenstände des Anlage- und Umlaufvermögens, Wertberichtigungen - Jahresabschluss - Gewinnverwendung in Personen- und Kapitalgesellschaften.
Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, an einer Prüfung teilzunehmen. Die Prüfungsgebühr beträgt 45 Euro. Für Kursunterlagen sind ca. 23 Euro im Kurs zu entrichten.
Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

I 52 005 M **Finanzbuchführung II**
23.9. - 27.1., Mo., 17.15 - 20.45 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

I 52 006 M **Finanzbuchführung II - Kompaktkurs**
6.11. - 29.11., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

Lohn und Gehalt
Es werden folgende Themenbereiche behandelt: Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoabrechnung, Zuschläge, Sachbezüge, Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge, Beschäftigung von Rentenempfängern, Betriebliche Altersvorsorge, Pauschalversteuerung, besonders abzurechnende Beschäftigte, Meldung an die Sozialversicherung, Arbeiten am Monats- und Jahresende.
Für Kursunterlagen sind ca. 23 Euro im Kurs zu entrichten.
Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

I 52 008 M **Lohn und Gehalt I**
6.11. - 5.2., Mi., 17 - 20.15 Uhr, Sa., 9 - 12.15 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

I 52 009 M **Lohn und Gehalt I - Kompaktkurs**
15.1. - 5.2., Mo., Mi., Fr., 9 - 14.15 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

Klaus Faulmann, Berufliche Bildung

Im Jahre 1998 begann ich, für verschiedene Bildungsinstitute in der Erwachsenenbildung tätig zu werden. Seit Mai 2005 auch in der Volkshochschule Leipzig. Im Vergleich zu anderen Bildungseinrichtungen hat der Unterricht an der VHS einen ganz besonderen Reiz für mich. Die Motivation der Teilnehmer erreicht hier stets einen Höhepunkt, egal, ob in den Kursen Finanzbuchführung, EDV, Lohn und Gehalt. Dies schlägt sich deutlich in den Lernergebnissen nieder. Eine solch angenehme Arbeitsumgebung ermutigt mich jedes Mal aufs Neue, mit vollem Einsatz Wissen zu vermitteln.

I 52 010 M **Lohn und Gehalt II**

Arbeitslohn von dritter Seite, Sachbezüge, steuer- und sozialversicherungsfreie Lohnarten, Nachzahlung und Rückforderung von Arbeitslohn, Pauschalversteuerung, Betriebsrenten, Geschäftsführung und Vorstände, Kurzarbeit, Lohnzahlung im Insolvenzfall, Heimarbeit, Altersteilzeit, betriebliche Altersvorsorge, Beschäftigung ausländischer Arbeitnehmer, Entsendung von Arbeitnehmer/-innen ins Ausland

11.9. - 22.1., Mi., 17.15 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 52 011 M **Finanzwirtschaft**

Die Finanzwirtschaft übernimmt eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Kosten zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplanes ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Günstige Geldanlagemöglichkeiten erhält nur, wer den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Bei Kreditaufnahmen ist es unerlässlich, die Möglichkeiten der Kreditbeschaffung zu kennen, sie vergleichen und beurteilen zu können.
Inhalte: Inlands- und Auslandszahlungsverkehr, Finanz- und Liquiditätsplanung, Leasing und Factoring, Kapitalbeschaffung und Kredite, Anlageformen

Für Kursunterlagen sind ca. 23 Euro im Kurs zu entrichten.

Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer.

18.9. - 29.1., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingo Bourdoux, Datenverarbeitungskaufmann

I 52 012 M **Kosten- und Leistungsrechnung**

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Gesamtergebnis eines Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt.
Es werden folgende Themenbereiche behandelt: Aufgaben und Grundlagen der Kosten- und Leistungsrechnung, Kostenartenrechnung, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung, Plankostenrechnung.

Für Kursunterlagen sind ca. 23 Euro im Kurs zu entrichten.

Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

24.9. - 28.1., Di., 17.30 - 20.45 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingo Bourdoux, Datenverarbeitungskaufmann

Ingo Bourdoux, Berufliche Bildung

Ich bin Jahrgang 1961, DV-Kaufmann und habe 1992 zusätzlich die Ausbilderbefähigung der IHK erworben. Seit 1990 arbeite ich als Dozent in der Erwachsenenbildung, zwischenzeitlich auch als Niederlassungsleiter und Geschäftsführer eines Bildungsunternehmens.
Seit 1997 gebe ich an der VHS Leipzig Kurse und habe mich auf die Ausbildung der Fachkaufleute konzentriert, finde aber daneben immer noch Zeit, im Rahmen der Xpert-Ausbildung die weiterführenden Kurse zu betreuen.
In meinen Kursen treffe ich immer auf Teilnehmer/-innen, die mit viel Freude und Eifer einen hochwertigen Abschluss anstreben. Es ist zwar nicht immer leicht, das Lernpensum neben der beruflichen Tätigkeit zu bewältigen, aber gemeinsam lässt sich auch dieses Ziel erreichen. Für mich ist es eine besondere Motivation, mein Wissen und meine Erfahrung ständig aktualisieren und erweitern zu können, um mit meinen Kursen einen erfolgreichen Abschluss zu erreichen. Daneben macht es auch einfach Spaß zu sehen, wie im Laufe eines Kurses das Interesse an den Inhalten immer weiter wächst.

I 52 013 M **Controlling**

Controller/-innen beraten intern alle Entscheidungsträger/-innen und unterstützen so die Zielerreichung. Sie leisten betriebswirtschaftliche Hilfestellung zur zielorientierten Planung und Steuerung in allen Unternehmensbereichen.
Inhalte: System und Organisation des ganzheitlichen Controllings, Controlling als Steuerungsinstrument, Kostenrechnung als Instrument des Controllings, Werkzeuge und Instrumente des Controllings, Kennzahlen und Kennzahlensysteme, Balanced Scorecard, Controllingbericht und Reporting, Qualitätssicherung des Controllings, Controllingbereiche und branchenspezifisches Controlling
Für Kursunterlagen sind ca. 23 Euro im Kurs zu entrichten.
Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer.
24.9. - 28.1., Di., 17.30 - 20.45 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Unternehmensführung

Existenzgründung
Risiken und Chancen der Selbständigkeit, persönliche und fachliche Voraussetzung des Existenzgründers, Rechtsformen eines Unternehmens, Einführung in das Gewerberecht, Finanzierung und Fördermittel, Gründungszuschuss, Versicherungen und Vorsorge, Steuern, Buchführung im Unternehmen.
Bitte 10 Euro für Kursunterlagen mitbringen.

I 53 001 M **Existenzgründung**
13.12. - 15.12., Fr., 16 - 21 Uhr, Sa., 9 - 16 Uhr, So., 9 - 15 Uhr / 22 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Michael Gross

I 53 002 M **Existenzgründung**
27.9. - 29.9., Fr., 16 - 21 Uhr, Sa., 9 - 16 Uhr, So., 9 - 15 Uhr / 22 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Michael Gross

I 53 003 M **Buchführung und Steuerrecht für Existenzgründer/-innen**
Viele Gründer wagen den Schritt in die Selbständigkeit ohne besondere steuerliche Vorbildung. In diesem Seminar werden die wichtigsten Vorschriften des Steuerrechts vorgestellt.
Schwerpunkte des Seminars:
- Umsatz-, Gewerbe- und Einkommensteuer für Selbständige
- Anleitungen zum Ausfüllen der Steuerformulare
- Grundlagen der Buchführung, Belegführung, Behandlung von Abschreibungen, Buchführungsprogramme bzw. Software

Bitte 10 Euro für Kursunterlagen mitbringen.
15.11. - 16.11., Fr., 16 - 20 Uhr, Sa., 9 - 16 Uhr / 13 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Michael Gross

I 53 004 M Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre
Betriebswirtschaftliche Begriffe werden im beruflichen Alltag sehr häufig verwendet. Was im Einzelnen darunter zu verstehen ist und welche Zusammenhänge im Unternehmen von Bedeutung sind, soll mit Hilfe des Kurses verdeutlicht werden.
Der Kurs wendet sich an Interessenten, die praxisorientierte Grundkenntnisse erwerben wollen.
Inhalt: betriebswirtschaftliche Begriffe und Sachverhalte - Überblick Rechtsformen - Investitionsrechnung - Grundzüge der Personalwirtschaft - Grundlagen des Marketing
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
4.11. - 12.11., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 16 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

Die folgenden Module können sowohl einzeln als auch zusammenhängend gebucht werden.

Personalmanagement
Der effiziente und wirtschaftliche Einsatz des Faktors Arbeit spielt in jedem Unternehmen eine wichtige Rolle. Aus diesem Grund steigen die Anforderungen an die Personalarbeit - sie erhält eine neue Qualität. Der Kurs wendet sich an Interessenten, die praxisorientierte Kenntnisse erwerben wollen, um sich gezielt auf diesem Gebiet weiterzubilden.
Die Module beinhalten die relevanten aktuellen Themen im Personalmanagement.

I 53 005 M Personalmanagement - Modul 1 - Personalbeschaffung
Mit der Personalbeschaffung wird die Bereitstellung des notwendigen Personals für das Unternehmen gesichert. Die Festlegung eines geeigneten Beschaffungsweges und eine professionelle Bewerberauswahl sind die wichtigsten Voraussetzungen, um ein wirtschaftlich sinnvolles Ergebnis zu erreichen.
Inhalt: Beschaffungswege - Bewerbungsunterlagen - Vorstellungsgespräch - Eignungstests - Entscheidung
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
27.1. - 28.1., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 8 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

I 53 006 M Personalmanagement - Modul 2 - Personalentwicklung
Der Unternehmenserfolg ist abhängig von der fachlichen und persönlichen Kompetenz des Personals. Welche Personalentwicklungsmaßnahmen notwendig sind, hängt von der Unternehmensstrategie und dem individuellen Bedarf der Mitarbeiter ab.
Inhalt: Mitarbeiterbildung und Mitarbeiterförderung sowie deren Möglichkeiten - Organisationsentwicklung
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
3.2. - 4.2., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 8 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

I 53 007 M Personalmanagement - Modul 3 - Arbeitsverhältnis
In der betrieblichen Praxis sind während des gesamten Arbeitsverhältnisses, von der Anbahnung bis zur Beendigung, wichtige Aspekte zu berücksichtigen. Darüber hinaus sind die Mitwirkungsrechte des Betriebsrates zu beachten.
Inhalt: Anbahnung - Arbeitsvertrag - Teilzeit- und Befristungsmöglichkeiten - Elternzeit - Beendigung - Mitwirkung des Betriebsrates
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
10.2. - 11.2., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 8 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

Weiterbildung im Beruf/Aufstiegsfortbildung mit IHK-Abschluss

HINWEIS
Bitte beachten Sie, dass bei den mehrsemestrigen Kursen eine schriftliche Anmeldung erforderlich ist.

I 56 001 M **Ausbildung der Ausbilder/-innen (IHK-Abschluss)**
Der Kurs vermittelt die aktuellen berufs- und arbeitspädagogischen Kenntnisse auf der Grundlage des gültigen Rahmenstoffplanes für die Ausbildung der Ausbilder. Mit dem IHK-Abschluss erhalten die Teilnehmer/-innen die Fähigkeit zur Ausbildung von Auszubildenden gemäß Berufsbildungsgesetz.
Kursinhalte: Allgemeine Grundlagen - Planung der Ausbildung - Mitwirkung bei der Einstellung von Auszubildenden - Ausbildung am Arbeitsplatz - Förderung des Lernprozesses - Ausbildung in der Gruppe - Abschluss der Ausbildung.
ab 4. Okt. 2013 (bis März 2014),
Fr., 16 - 19.15 Uhr, Sa., 8 - 13 Uhr (Sa., ca.1 mal/Monat) / 80 Ustd. 321 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

I 56 501 M **Wirtschaftsfachwirt/-in (IHK-Abschluss)**
Diese Aufstiegsfortbildung eröffnet viele Möglichkeiten für eine persönliche Karriereplanung. Die Inhalte und Ziele der Aufstiegsfortbildung sind branchen- und fachübergreifend konzipiert und auf die betriebliche Praxis abgestimmt. Dabei werden Besonderheiten des Handels, der Industrie- und Dienstleistungsunternehmen in gleicher Weise berücksichtigt.
Lehrgangsinhalte: Volkswirtschaftslehre und Betriebswirtschaftslehre, Recht und Steuern, Unternehmensführung, Marketing und Vertrieb, Führung und Zusammenarbeit
Ein 30,5%iger Zuschuss zu den Lehrgangskosten nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) ist möglich.
Die Kursgebühr kann in monatlichen Raten gezahlt werden.
ab 2. Sept. 2013 (bis ca. Oktober 2015),
Mo., Do., 17.30 - 20.45 Uhr, Sa., 8.30 - 13.30 Uhr (Sa., ca. 1 mal/Monat) / 640 Ustd. 2202 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

Prüfungs- und Studienvorbereitung

Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur
Stoffkomplexe: Differential- und Integralrechnung, Grenzwerte, Kurvendiskussionen, Tangentengleichungen, Extremwertaufgaben, Stammfunktionen, bestimmtes Integral, Flächenberechnung, Rotationsvolumen, Analytische Geometrie: Vektoren, Geraden, Ebenen, Kreise, Körper, Lagebeziehungen, Winkelberechnungen
Stochastik: Kombinatorik, Wahrscheinlichkeit, Pfadregeln, Baumdiagramme und Vierfeldertafeln, Zufallsgrößen, Wahrscheinlichkeitsverteilungen, Erwartungswert, Varianz.
Bitte mitbringen: 3 Euro für Kopien, Tafelwerk, Grafiktaschenrechner

I 57 001 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Grundkurs**

12.11. - 6.5., Di., 17.30 - 20 Uhr / 63 Ustd. 132,30 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Renate Englisch, Dipl.-Physikerin, Lernberaterin

I 57 002 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Grundkurs**

4.11. - 5.5., Mo., 17 - 19.30 Uhr / 66 Ustd. 138,60 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Krusche

I 57 003 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Grundkurs**

13.11. - 7.5., Mi., 17.30 - 20 Uhr / 60 Ustd. 126,70 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Renate Englisch, Dipl.-Physikerin, Lernberaterin

I 57 004 M **Mathematik für Fachoberschüler (Nicht-Technik-Klassen) zur Vorbereitung auf das Fachabitur**

Stoffkomplexe: Gleichungen und Ungleichungen, Gleichungssysteme mit bis zu 5 Variablen - Bruchgleichungen und Fallunterscheidungen; Polynomdivision, Differential- und Integralrechnung, Extremwertaufgaben, Grenzwerte (Zahlenfolgen und Funktionen),
Stochastik: Kombinatorik, Wahrscheinlichkeit, Pfadregeln, Baumdiagramme und Standardabweichung.
Bitte mitbringen: 3 Euro für Kopien, Tafelwerk, Grafiktaschenrechner
14.11. - 22.5., Do., 17 - 19.30 Uhr / 66 Ustd. 138,60 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Krusche

I 57 005 M **Mathematik für Fachoberschüler (Technik-Klasse) zur Vorbereitung auf das Fachabitur**

Stoffkomplexe: Termumformungen, Gleichungen und Ungleichungen, Funktionen, Zahlenfolgen, Grenzwertberechnung, Differential- und Integralrechnung, Extremwertaufgaben, Algebra: Einführung; unterrichtsbegleitende Übungen; Abituraufgaben.
Komplexaufgaben - auch aus anderen Bundesländern.
Bitte mitbringen: 3 Euro für Kopien, Tafelwerk, Grafiktaschenrechner

18.11. - 5.5., Mo., 17.30 - 20 Uhr / 57 Ustd. 119,70 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Renate Englisch, Dipl.-Physikerin, Lernberaterin

I 57 006 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Grundkurs**

21.10. - 25.10., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 42 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

I 57 007 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Leistungskurs**

21.10. - 25.10., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 42 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Pfeifer, Dipl.-Phys.

5

I 57 008 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Grundkurs**

24.2. - 28.2., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 42 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Krusche

I 57 009 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Grundkurs**

17.2. - 21.2., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 42 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

I 57 010 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Leistungskurs**

17.2. - 21.2., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 42 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Pfeifer, Dipl.-Phys.

ANSPRECHPARTNER

Fachliche Beratung:
Grit Kind — Telefon: 123-6021
Service/Anmeldung: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do., 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung,
Zimmer 115

THEMENBEREICHE

PC-GRUNDKURSE, STANDARDANWENDUNGEN **319**
Windows Grundkurse 319
Microsoft Word 321
Microsoft Excel 323
Microsoft PowerPoint 325
Microsoft Outlook 326
Microsoft Access 326

MAC-KURSE **327**

KURSE FÜR AKTIVE SENIORINNEN UND SENIOREN **329**
PC-Einsteigerkurse und Aufbaukurse 329
Kurse für Hobby, Freizeit, Ehrenamt 332
Multimediakurse 333
Internet- und Handykurse 334

PC-SPEZIALKURSE **336**

LINUX **338**

MULTIMEDIA, GRAFIKSOFTWARE **340**
Grafiksoftware 340
Bildbearbeitung 341

INTERNET, KOMMUNIKATION **345**
Internetprogrammierung, Webseitenerstellung 345
Internet im Alltag, Web 2.0 347
Sicherheit im Internet 349

SAP UND ANDERE KAUFMÄNNISCHE PC-ANWENDUNGEN **350**
SAP-Kurse 350
Vorbereitung auf kaufmännische Abschlüsse 351

HINWEISE
Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Die Gebühr dafür ist im Kursentgelt enthalten. Das gilt nicht für die Seniorenkurse und Kurse mit bis zu vier Unterrichtseinheiten. In einigen Kursen haben Sie die Gelegenheit, Ausgabematerialien gegen Erstattung der Kosten zu erwerben. Ihr Kursleiter/Ihre Kursleiterin weist Sie darauf hin.

Bei diesen Kursen ist begleitendes Kursmaterial im Kursentgelt enthalten.

Zur Datensicherheit
Beachten Sie bitte, dass eigene Datenträger nur nach Absprache mit der Kursleiterin/dem Kursleiter mitgebracht und keine Daten oder Programme von VHS-Computern kopiert werden dürfen.

Haftungsausschluss
Gemäß unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen Pkt. 8 übernimmt die Volkshochschule Leipzig keine Haftung für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl an mitgebrachten Computern oder anderen persönlichen Gegenständen.

Firmenkurse
Für Firmen, Behörden und Verbände bieten wir auf Anfrage maßgeschneiderte Schulungsangebote - individuelle Kursinhalte und Termine (auch als Inhouseschulung), insbesondere zu folgenden Themen:

- PC-Betriebssysteme
- Office-Anwendungen
- Webseitengestaltung
- Bürokommunikation
- Multimediale Anwendungen
- Printmedien

Günstige Softwarepreise
Kursteilnehmer/-innen an einer Schulung im Bereich Beruf/EDV können Softwareprodukte von Microsoft, Adobe, Corel und anderen zu günstigen „Studentenpreisen" erwerben. Fragen Sie Ihren Dozenten bzw. Ihre Dozentin.

Zusätzliche Kurse
Auf unserer Internetseite www.vhs-leipzig.de können Sie sich über eventuelle Zusatzangebote informieren.

Bitte beachten Sie auch unsere Computerkurse in Grünau (Programmbereich 7.1).

PC-Grundkurse, Standardanwendungen

ANSPRECHPARTNER

Fachliche Beratung:	Grit Kind	Telefon: 123-6021
Service/Anmeldung:		123 6000

Windows Grundkurse

Die Kurse zu Windows 7 sind auch für Nutzer des Betriebssystems Windows Vista geeignet.

Windows 7 - Einsteigerkurs
Dieser Kurs dient dem ersten Einstieg in die Arbeit mit dem PC und dem Betriebssystem Windows. Er ist ebenso geeignet für Wiedereinsteiger oder zur Auffrischung und Festigung der Kenntnisse. Die im Kurs vermittelten Kenntnisse und Fertigkeiten sind Voraussetzung für das spätere Arbeiten mit Anwendungsprogrammen, z. B. mit Textverarbeitung.
Es werden folgende Themen behandelt: Funktionsweise und Leistungsmerkmale eines PC, Bedienung der Benutzeroberfläche, System starten und beenden, Aufbau des Windows Desktop, Startmenü und Taskleiste, Objekte und Fenster, Einstellungen der Systemsteuerung, Datenträger- und Dateisystem, Verwalten von Dateien, Ordnern und Objekten, Nutzung des Internets

I 60 001 K **Windows 7 - Einsteigerkurs**

18.9. - 1.10., Mi., Do., Di., Do., Di., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. — 98 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Wolfram Meyer

I 60 002 K **Windows 7 - Einsteigerkurs**

20.1. - 29.1., Mo., Mi., Fr., Mo., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. — 98 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Wolfram Meyer

Windows 8 - Grundkurs kompakt
In diesem Kurs lernen Sie schnell und systematisch die wichtigsten Funktionen und Bedienkonzepte von Windows 8 kennen und nutzen. Sie erhalten viele Infos und Tipps für ein effizientes Arbeiten mit der ganz neuen Oberfläche, dem aktualisierten Startbildschirm, dem Desktop, der Taskleiste und den Fenstern. Sie erlernen den richtigen Umgang mit speziellen Windows-8-Programmen (Windows-8-Apps) und wie Sie weitere Apps beziehen können. Außerdem erfahren Sie, wie sich Dateien und Ordner problemlos mit dem neuen Explorer - jetzt mit Menüband - verwalten lassen.

I 60 010 K NEU **Windows 8 - Grundkurs kompakt**

2.9. - 11.9., Mo., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 16 Ustd. — 82 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — André Exner

I 60 011 K NEU **Windows 8 - Grundkurs kompakt**

10.12. - 19.12., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 16 Ustd. — 82 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Wolfram Meyer

I 60 013 K **Windows 8 - Grundkurs kompakt**

8.2. - 16.2., Sa., So., 8.30 - 11.45 Uhr / 16 Ustd. 82 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

I 60 012 K **Windows 7 - Grundkurs kompakt**

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7. Sie werden in kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 7 effizient zu nutzen und mit der neuen grafischen Benutzeroberfläche intuitiv zu arbeiten. Sie lernen, wie Sie Programme starten und mehrere geöffnete Programme nutzen, wie Sie den Windows Explorer effektiv bedienen und Ihre Dateien und Ordner verwalten und sinnvoll organisieren. Individuelle Anpassungen des Startmenüs und der Taskleiste ermöglichen es Ihnen, das Betriebssystem noch effizienter zu nutzen.
9.11. - 17.11., Sa., So., 9 - 12.15 Uhr / 16 Ustd. 82 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

Windows 8 - Umsteigerkurs
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits mit einem älteren Windows-Betriebssystem gearbeitet haben und jetzt auf Windows 8 umgestiegen sind. Sie lernen u. a., wie der neue Startbildschirm funktioniert und Apps (Programme) heruntergeladen werden, welche Änderungen es im Windows Explorer gibt und wie man nun sehr komfortabel seine eigenen Dateien sichern und wiederherstellen kann.

I 60 020 K (NEU) **Windows 8 - Umsteigerkurs**

14.10. - 16.10., Mo., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 48,20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

I 60 021 K (NEU) **Windows 8 - Umsteigerkurs**

14.1. - 16.1., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 48,20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

I 60 025 K **Windows 7 für alle, die mehr wissen wollen - ein Kurs mit Workshopcharakter**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows 7
Sie lernen Betriebssystemfunktionen kennen, die Ihnen ein effektiveres Arbeiten mit Ihrem PC ermöglichen. Außerdem zeigen wir Ihnen Möglichkeiten der Selbsthilfe bei Fehlermeldungen und der Sicherung und Pflege Ihrer Daten.
Inhalte: Aufbau und Struktur des Betriebssystems, Anlegen von Benutzern, Taskmanager, Gerätemanager, Installation von Hard- und Software, Registrierungsdatei, Optimierung des Systems, Fehlersuche.
Gern können Sie Ihr eigenes Notebook mit Windows 7 zum Kurs mitbringen.
26.11. - 28.11., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

I 60 031 K **Gefahrlos surfen und Programme ausprobieren mit virtuellen Maschinen**

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows XP/Vista/7 oder 8. Sie beherrschen u. a. die Installation von Programmen und können sich in diesen schnell zurechtfinden. Grundkenntnisse im Aufbau eines Computers sind hilfreich.
Virtuelle Maschinen (VM) eignen sich z. B. hervorragend zum sicheren Surfen im Internet oder zum Ausprobieren neuer Software und Betriebssysteme wie Linux oder Windows 8. Sie sind Sandkasten und Spielwiese zugleich. Und geht etwas schief, kann man die VM einfach zurücksetzen und dann weitermachen, als sei nichts passiert.
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine solche VM erstellen, darin ein Betriebssystem installieren und Schnappschüsse zur ihrer Sicherung anlegen.
Wenn Sie die benötigte Software im Kurs erhalten möchten, bringen Sie bitte einen USB-Stick mit mindestens 200 MB freiem Speicherplatz mit.

3.2. - 5.2., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Microsoft Word

Nutzer/-innen der Office-Version 2007 können alternativ die Kurse zu Word 2010/2013 nutzen. Kurse zu Word 2010 sind auch für Nutzer/-innen der Version 2013 geeignet und umgekehrt.

Textverarbeitung mit Word

Voraussetzung: Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows
Inhalt: Grundlagen der Textverarbeitung, Gestaltung und Bearbeitung von Texten, Formatieren, Speichern, Drucken, Textkorrekturen, Sonderzeichen, Tabstopps, Tabellenarbeit

I 60 101 K **Textverarbeitung mit Word 2013**

3.9. - 12.9., Di., Do., Fr., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

I 60 102 K **Textverarbeitung mit Word 2010**

8.10. - 17.10., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marco Kühnemann

I 60 103 K **Textverarbeitung mit Word 2010**

4.11. - 14.11., Mo., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

I 60 104 K **Textverarbeitung mit Word 2010**

4.1. - 12.1., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Fischer

I 60 105 K **Textverarbeitung mit Word 2010**

6.1. - 15.1., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

I 60 106 K **Textverarbeitung mit Word 2010**

4.2. - 13.2., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

I 60 110 K (NEU) **Wissenschaftliche Arbeiten und große Dokumente mit Word bearbeiten**

Sie schreiben Belegarbeiten, Referate und wissenschaftliche Arbeiten sowie Berichte, Dokumentationen und Protokolle mit Microsoft Word? Sie wollen sich zukünftig ganz auf die inhaltliche Arbeit konzentrieren und Word möglichst effektiv benutzen?
Nach diesem Kurs nutzen Sie besonders die Funktionalitäten von Word, die bei langen Dokumenten hilfreich sind und Ihnen eine enorme Zeitersparnis bieten. Sie erstellen Formatvorlagen, gliedern Dokumente, wählen automatische Nummerierungen für die Überschriften, nutzen Schnellbausteine und arbeiten mit Stichwortregister, Zitaten und Quellennachweisen, erzeugen Fuß- und Endnoten und alle gewünschten Inhalts-, Abbildungs- und Tabellenverzeichnisse.
12.12. - 19.12., Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 60,20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

HINWEIS
Voraussetzung für die Kurse zum Umstieg auf Office 2010 sind anwendungsbereite Grundkenntnisse der jeweiligen Programme in den Versionen 2003 oder 2000.

I 60 132 K **Effektiver Umstieg auf Office 2010 - Praxisorientierte Vermittlung der Neuerungen in Word 2010**

Inhalt: Dokumentansicht anpassen, Formatvorlagen anwenden, Standard-Formatvorlage individuell anpassen, Text suchen und ersetzen, Rechtschreib- und Grammatikfehler korrigieren, Tabulatoren einfügen, Tabelle einfügen sowie bearbeiten und formatieren, Tabellenüberschriften verwenden, Text in Tabelle umwandeln und umgekehrt, Übersicht über die verschiedenen Schnellbausteine, Deckblatt-Schnellbaustein erstellen und einsetzen, Kopf- und Fußzeile einfügen, einfach Hoch- und Querformate mischen, Seitenlayout anpassen, Inhaltsverzeichnisse einfügen.
16.9., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

I 60 133 K **Effektiver Umstieg auf Office 2010 - Praxisorientierte Vermittlung der Neuerungen in Excel 2010**

Inhalt: Formatierungen analog Excel 2003, bedingte Formatierung zuweisen und Regeln anwenden, Tabelle formatieren und filtern, neue Möglichkeiten beim Sortieren, Formeln mit strukturierten Verweisen.
20.9., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

I 60 134 K **Effektiver Umstieg auf Office 2010 - Praxisorientierte Vermittlung der Neuerungen in PowerPoint 2010**

Inhalt: Entwurfsvorlagen nutzen und anpassen, bestehende Folien übernehmen, Folienlayouts anwenden, eine Präsentation in der Gliederungsansicht erstellen, Formen einfügen, Formen mit Effekten gestalten, eigene Formen gestalten, Bilder bearbeiten, Smartcards entdecken, mit Animationen arbeiten, Bilder und Animationen wirkungsvoll einsetzen, Videos integrieren, Folienmaster und Design erstellen
23.9., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

I 60 135 K **Effektiver Umstieg auf Office 2010 -**
Praxisorientierte Vermittlung der Neuerungen in Outlook 2010

Inhalt: Outlook einrichten, Ansicht individuell anpassen, Ansichten auf andere Ordner übernehmen, E-Mails senden und Signatur einrichten, Unterhaltungsansicht als Arbeitserleichterung, QuickSteps, Regeln einrichten, Abwesenheitsassistent und Optionen einrichten, weitere Verbesserungen bei der Sofortsuche, Farbkategorien anwenden und zur Nachverfolgung kennzeichnen, Besprechungsanfragen und Kalenderberechtigungen anwenden, Kalenderansichten nutzen, mit Aufgaben arbeiten, Arbeiten mit den Kontakten, Outlook-Datendateien nutzen.

25.9., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

I 60 140 K (NEU) **Einführung in One Note 2010**

Sammeln und ordnen Sie Besprechungsnotizen, interessante Bildausschnitte, Artikel aus dem Internet in Ihrem digitalen Notizbuch.
Im Kurs lernen Sie, wie Sie das Notizbuch in Ihrem Büroalltag effektiv nutzen können, wie Sie Notizen aus anderen Anwendungen übernehmen, Kategorien zuordnen oder mit Dokumenten aus Office-Anwendungen verknüpfen können.

8.11., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 29,95 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Waschipky

Microsoft Excel

Nutzer/-innen der Office-Version 2007 können alternativ die Kurse zu Excel 2010/2013 nutzen. Kurse zu Excel 2010 sind auch für Nutzer/-innen der Version 2013 geeignet und umgekehrt.

Tabellenkalkulation mit Excel
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows
Inhalt: Grundlagen der Tabellenkalkulation, Gestaltung von Tabellen, Funktionen und Berechnungen, einfache Grafiken und Diagramme, Verwendung des Funktionsassistenten

I 60 201 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

26.8. - 4.9., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

I 60 202 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

5.10. - 13.10., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Fischer

I 60 203 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2013**

8.10. - 17.10., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

I 60 204 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2013**

4.11. - 12.11., Mo., Mi., Fr., Di., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

I 60 205 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

9.12. - 16.12., Mo., Mi., Fr., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

I 60 206 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

25.1. - 2.2., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marco Kühnemann

I 60 207 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

7.1. - 16.1., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

I 60 208 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2013**

17.2. - 20.2., Mo. bis Do., 8.30 - 12.45 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Ferienkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

Aufbaukurs Excel
Voraussetzung: Sie haben bereits mit Excel gearbeitet oder einen Excel-Grundkurs besucht.
Inhalt: Tipps und Tricks für das Handhaben umfangreicher Tabellen am Bildschirm und für den komfortablen Ausdruck, absolute Zelladressen, Funktionen und Formeln über mehrere Tabellen und Dateien erstellen, Datenlisten auswerten, Pivot-Tabellen erstellen, Pivot-Chart und Datenschnitt nutzen, Wenn-Funktion und ausgewählte Anwendungsmöglichkeiten, Mustervorlagen effektiv einsetzen, Makros mit dem Makrorecorder aufzeichnen

I 60 220 K **Aufbaukurs Excel**
9.10. - 18.10., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

I 60 221 K **Aufbaukurs Excel**
3.2. - 12.2., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

I 60 226 K **Komplexe Diagramme mit Excel**
Voraussetzung: Sie haben bereits mit Excel gearbeitet oder einen Excel-Grundkurs besucht.
Inhalt: Jenseits der Balken- und Kreisdiagramme gibt es einen bunt schillernden Kosmos von Diagrammtypen. Doch wann ist der Einsatz welchen Typs sinnvoll? Der Kurs bietet eine Übersicht der von Excel zur Verfügung gestellten Diagrammtypen mit konkreten Beispielen und Modifizierungsmöglichkeiten. Kursdiagramme, Blasendiagramme und Kombinationen von Säulen- und Kurvendiagramm sowie die anspruchsvolle Gestaltung der Diagramme. Der zweite Termin hat Workshopcharakter. Gerne kann eigenes Zahlenmaterial mitgebracht werden, welches dann gemeinsam aufbereitet wird.
12.11. - 13.11., Di., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

Microsoft PowerPoint

Nutzer/-innen der Office-Version 2007 können alternativ die Kurse zu PowerPoint 2010/2013 nutzen. Kurse zu PowerPoint 2010 sind auch für Nutzer/-innen der Version 2013 geeignet und umgekehrt.

Präsentationsgrafiken mit PowerPoint
PowerPoint bietet die Möglichkeit, über die Gestaltung von Folien Präsentationen oder Vorträge visuell zu unterstützen.
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Erstellen von verschiedenen Folienarten, Handhaben von Folien in den verschiedenen Ansichten des Programms, Nutzung verschiedener Designs, Folienmaster und Foliensortierung effektiv für die Präsentation einsetzen, Organigramme aufbauen, Schrifteffekte gestalten, Animationseffekte verwenden, Bildschirmpräsentationen aufbauen

I 60 301 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2010**

17.9. - 26.9., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

I 60 302 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2013**

9.11. - 17.11., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

I 60 305 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2010**

17.2. - 20.2., Mo. bis Do., 8.30 - 12.45 Uhr / 20 Ustd. 101,60 EUR
Ferienkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

I 60 321 K **Aufbaukurs PowerPoint**
Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Präsentationsgrafiken mit PowerPoint" oder entsprechende Vorkenntnisse
Inhalt: Präsentationen für Vorträge erstellen und gestalten, Vorlagen und Designs aus dem Programm nutzen, Folienmaster handhaben, eigene Präsentationsvorlagen erstellen, Präsentationen miteinander verbinden, Handzettel für komfortablen Ausdruck verwenden, mit interaktiven Schaltflächen arbeiten, Animationseffekte für ausgewählte Objekte einrichten, Diagramme in Folien einfügen und mit Effekten anzeigen lassen, mit Einblendzeiten und Endloslauf arbeiten
27.1. - 29.1., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

Microsoft Outlook

I 60 501 K **Outlook aus MS-Office**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Dieser Kurs vermittelt Ihnen die einfache Organisation Ihrer Bürokommunikation mit Outlook. Vom E-Mail-Versand über Stellvertreterberechtigungen und Einrichtung des Abwesenheitsagenten bis zur Terminverwaltung und der gemeinsamen Nutzung von Kalendern werden Ihnen alle wichtigen Grundlagen praxisnah und verständlich erläutert. Sparen Sie Tag für Tag viel Zeit und lassen Sie sich durch Outlook auch bei Ihrer Aufgabenverwaltung und Ihrem Besprechungsmanagement unterstützen.
4.11. - 11.11., Mo., Mi., Fr., Mo., 18 - 21.10 Uhr / 16 Ustd. 88,60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

Microsoft Access

Nutzer/-innen der Office-Version 2007 können alternativ die Kurse zu Access 2010 nutzen.

Datenverwaltung mit Access 2010
Access ist die anspruchsvollste Anwendung aus dem MS-Office-Paket und bietet umfangreiche Tools zur Erstellung nutzerspezifischer Datenbanken.
Voraussetzung: fundierte Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows, Erfahrungen im Umgang mit Excel-Tabellen empfehlenswert
Inhalt: Grundlagen der Datenbankarbeit, Datenbankentwurf, Erstellen einer Datenbank, Verknüpfungen, Daten erfassen, speichern, sortieren, abfragen, einfache Berechnungen, Gestaltung von Formularen und Berichten

I 60 401 K **Datenverwaltung mit Access 2010**

17.9. - 1.10., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. 122,60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

I 60 402 K **Datenverwaltung mit Access 2010**

18.1. - 26.1., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 117,60 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

I 60 420 K **Aufbaukurs Access**
Voraussetzung: Sie haben bereits mit Access gearbeitet oder einen Access-Grundkurs besucht.
Inhalt: Planen einer Datenbank (Normalisierung), Verknüpfen von Tabellen (Vor- und Nachteile, Erstellen von Verknüpfungen, Besonderheiten beim Einsatz verknüpfter Tabellen), Nachschlagefelder (Theoretische Grundlagen, Erstellen von Nachschlagefeldern mit und ohne Assistent, Nachteile von Nachschlagefeldern), Erstellen einer Benutzeroberfläche (Formulare, Steuerelemente mit und ohne Assistent einem Formular hinzufügen), Makro (Einführung in Makros, Makro-Editor, Datenmakros, Benutzeroberflächenmakros)
11.2. - 14.2., Di., Do., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

Mac-Kurse

Einführung in das Betriebssystem des Apple Mac
Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger/-innen in die Apple-Welt. Die Funktionen des Betriebssystems Mac OS X werden vorgestellt, ebenso die wichtigsten Anwendungsprogramme, die mit den Rechnern geliefert werden.
Inhalt: Grundlagen und Handhabung des Systems (Benutzeroberfläche, Maus und Tastatur, Trackpad, Fenster, Menüs, Programme), Daten verwalten (Speichern und Wiederfinden, Papierkorb, Festplatten, USB, CD/DVD), Systemeinstellungen für Anwender, Apple-Programme (Text, Musik, Foto, Screenshot, Browser)
Sie können Ihr Notebook (ab Mac OS X 10.6) zum Kurs mitbringen.

I 61 001 K **Einführung in das Betriebssystem des Apple Mac**

8.10. - 17.10., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 100,30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Lippek, Architekt

I 61 002 K **Einführung in das Betriebssystem des Apple Mac**

8.1. - 17.1., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 100,30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Lippek, Architekt

Kontakte, Termine und E-Mail auf dem Mac
Aufbauend auf Grundkenntnissen im Umgang mit dem Mac und Mac OS X lernen Sie, wie Sie ein Mailkonto einrichten und nutzen sowie Ihre Kontakte und Termine auf dem Mac verwalten. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie mit iTunes Ihre Daten mit weiteren Apple-Produkten wie iPhone, iPad und iPod synchronisieren können und wie Sie die iCloud nutzen.

I 61 011 K **Kontakte, Termine und E-Mail auf dem Mac**
4.11. - 11.11., Mo., Mi., Mo., 18 - 21.15 Uhr / 12 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Lippek, Architekt

I 61 012 K **Kontakte, Termine und E-Mail auf dem Mac**
23.1. - 6.2., Do., 18 - 21.15 Uhr / 12 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Lippek, Architekt

René Lippek, Computer

Bereits während meines Architekturstudiums habe ich mich mit dem Thema Apple Mac intensiv beschäftigt und begonnen, branchenintern Einführungen und Unterstützung im Bereich Mac zu geben. Dies habe ich seit meinem Berufseintritt beibehalten und vertiefen können. Der Mac ist nun auch zu Hause angekommen und so freue ich mich, seit Frühjahr 2013 mein Wissen in der VHS Leipzig weitergeben zu können. Angesprochen ist jeder jeden Alters, der Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit dem Apple Computer hat. Ziel meiner Kurse ist es, gemeinsam mit Freude, Engagement, Unterstützung und Geduld zu üben, zu vertiefen und zu beraten.

Workshop Mac: Fragen zum Umgang mit Mac OS X
Dieser Kurs richtet sich an Nutzer des Apple Mac, die Fragen im Umgang mit dem Mac haben, die über die Grundkenntnisse hinausgehen. In einem ersten Treffen werden allgemeinere Fragen zusammengetragen und beantwortet, in einem zweiten Treffen spezielle Fragen der Kursteilnehmer behandelt.
Sie können Ihr Notebook (ab Mac OS X 10.6) zum Kurs mitbringen.

I 61 021 K (NEU) **Workshop Mac: Fragen zum Umgang mit Mac OS X**
26.11. - 28.11., Di., 18 - 21.15, Do., 18 - 21.15 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Lippek, Architekt

I 61 022 K (NEU) **Workshop Mac: Fragen zum Umgang mit Mac OS X**
13.2. - 14.2., Do., 18 - 21.15, Fr., 18 - 21.15 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Lippek, Architekt

I 61 101 K **Einsteigerkurs für iPhone/iPad-Besitzer**
Voraussetzungen: iPhone, iPad oder iPad mini mit iOS 6 oder höher
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die ihr erstes iPhone/iPad bekommen haben und erfahren möchten, wie ihr Gerät grundlegend bedient wird. Zudem lernen sie u. a., wie man ein Apple-Konto und eine E-Mail-Adresse einrichtet und nutzt, wie man Programme hinzufügt und wieder löscht, sich mit einem WLAN verbindet und sein Gerät sichert.
5.11. - 14.11., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Sonntag, 8. September, 10 bis 14 Uhr

HERBSTSEMESTER-AUFTAKT 2013
Tag des offenen Denkmals

10 – 12 Uhr **Die Rekonstruktion der Aula und des Haupttreppenhauses**
mit R. Sprink, Leiter der VHS, und R. Keil, Architekt

11 – 12 Uhr **Führungen durch das Haus**
Treff: Haupttreppe unter der Uhr
und **Mitmach-Aktionen:**
Drums Alive®, Gyrokinesis, Origami, Encaustik, Fotografie

12 Uhr **Feierliche Ausstellungseröffnung**
„Die Öffentliche Handelslehranstalt 1831 – 1950“

13 Uhr **im Hof: Chor der Volkshochschule**
und leckere Gerichte aus der Riesenpfanne

Bilden – Lernen – Mitgestalten

Kurse für aktive Seniorinnen und Senioren

Bitte beachten Sie, dass im Entgelt für die nachfolgenden Kurse keine Teilnahmebescheinigung enthalten ist.

PC-Einsteigerkurse und Aufbaukurse

PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7/Windows 8
Der Kurs wendet sich vorwiegend an alle Älteren, die Interesse am Umgang mit dem PC haben, bisher aber noch wenig Gelegenheit dazu hatten. Sie erlernen die grundlegenden Fertigkeiten im Umgang mit dem PC und dem Betriebssystem Windows, machen sich mit der Benutzeroberfläche des Betriebssystems vertraut, legen Ordner an und erstellen eine Text- oder Bilddatei mit Windows- Standardprogrammen. Mit diesem Kurs wird die Grundlage zu weiterführenden Kursen wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation oder Internet geschaffen.
Nutzer von Windows Vista sollten die Kurse für Windows 7 wählen.
Ein PC zum Üben und Festigen des Gelernten sollte verfügbar sein.

I 62 001 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
2.9. - 16.9., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 11.45 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

I 62 002 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 8**
4.11. - 18.11., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 11.45 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

I 62 003 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
7.1. - 28.1., Di., Do., 8.30 - 11.45 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Herbert Thiel

Grundkurs Notebookbedienung für Senioren
Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen gedacht, die sich ihr erstes Notebook (Laptop) angeschafft haben. Bringen Sie dieses zum Kurs bitte unbedingt mit. Die Teilnehmer/-innen lernen, wie ein Notebook-PC äußerlich aufgebaut ist und wie man Tastatur und Touchpad benutzt. Der Schwerpunkt liegt auf den vielen Funktionstasten.
Sie erhalten auch eine Kurzeinführung in das Betriebssystem Windows.
Achtung: Dieser Kurs ist kein Ersatz für den vollständigen PC-Einsteigerkurs mit Windows 7/8.

I 62 010 K **Grundkurs Notebookbedienung für Senioren**
9.9. - 13.9., Mo., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

I 62 011 K **Grundkurs Notebookbedienung für Senioren**
6.1. - 10.1., Mo., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

HINWEIS
Wenn Sie noch gar keine Erfahrung mit der Nutzung eines Notebooks haben, empfehlen wir, zunächst den „Grundkurs Notebookbedienung" zu besuchen.

Notebook-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 8
Voraussetzung: Besuch des Grundkurses zur Notebookbedienung oder entsprechende Kenntnisse
Der Kurs wendet sich vorwiegend an alle Älteren, die Interesse am Umgang mit dem PC haben, bisher aber noch wenig Gelegenheit dazu hatten. Sie erlernen die grundlegenden Fertigkeiten im Umgang mit dem PC und dem Betriebssystem Windows, machen sich mit der Benutzeroberfläche des Betriebssystems vertraut, legen Ordner an und erstellen eine Text- oder Bilddatei mit Windows- Standardprogrammen. Mit diesem Kurs wird die Grundlage zu weiterführenden Kursen wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation oder Internet geschaffen.
Nutzer von Windows Vista sollten die Kurse für Windows 7 wählen.
Bringen Sie bitte Ihr Notebook zum Kurs mit.

I 62 020 K **Notebook-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 8**
16.9. - 30.9., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

I 62 021 K **Notebook-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
2.10. - 16.10., Mi., Fr., Mo., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

I 62 022 K **Notebook-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 8**
13.1. - 27.1., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

I 62 023 K **Windows 8 Umsteigerkurs**
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits mit einem älteren Windows-Betriebssystem gearbeitet haben und jetzt auf Windows 8 umgestiegen sind. Sie lernen u. a., wie der neue Startbildschirm funktioniert und Apps (Programme) heruntergeladen werden, welche Änderungen es im Windows Explorer gibt und wie man nun sehr komfortabel seine eigenen Dateien sichern und wiederherstellen kann.
15.10. - 18.10., Di., Do., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

I 62 030 K **Windows aufräumen und säubern**
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows XP/Vista/7/8
Mit der Zeit sammeln sich viele überflüssige Dateien auf dem Computer, der Festplattenspeicher schrumpft beständig und Windows startet immer langsamer - das muss nicht sein. In diesem Kurs lernen Sie zunächst, wo Sie die nicht benötigten Dateien finden und wie Sie diese bequem in einem Vorgang löschen, wie Sie den Systemstart Ihres Windows wieder beschleunigen und damit gleichzeitig die Systemstabilität erhöhen.
Bitte halten Sie einen USB-Stick bereit, um die im Kurs besprochenen Programme mitzunehmen.
25.11., Mo., 8 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

I 62 031 K **Dateien aus dem Internet herunterladen - Seniorenkurs**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Texte und Dateien aus dem Internet, so z. B. Bilder, Musik, Videos, Programme und Dokumente, auf Ihrem Rechner abspeichern. Sie erfahren, welche Wege zum „Download" führen und welche Klippen Sie dabei umschiffen müssen. Und Sie werden merken, dass das gar nicht so schwer ist.
7.1. - 9.1., Di., 8 - 11.15, Do., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

I 62 032 K **Installation und Deinstallation von Programmen - Seniorenkurs**

Voraussetzung: Sie haben einen Windows-Einsteigerkurs besucht, trauen sich aber bisher keine Programminstallation zu.
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Programme erfolgreich installieren und wieder von Ihrem Rechner entfernen. Sie werden Schritt für Schritt durch verschiedene Installationen geführt und erfahren dabei, wie und wo sich Programme auf dem Computer einquartieren.
Bitte mitbringen: USB-Stick
14.1., Di., 8 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

I 62 033 K **Meine eigenen Dateien auf dem Notebook komfortabel per Knopfdruck auf USB-Stick oder externer Festplatte sichern**

Eine Festplatte hält keine Ewigkeit, und ist sie einmal kaputt, sind auch alle Daten darauf verloren. In diesem Kurs lernen sie daher, wie sie mit dem kostenlosen SyncToy von Microsoft ihre eigenen Daten sichern können, also z. B. ihre Dokumente, Fotos, Videos, E-Mails und Lesezeichen/Favoriten. Das Programm ist auf Englisch, aber trotzdem einfach zu bedienen. Sie erhalten die aktuelle Version des Programms sowie eine bebilderte Anleitung dazu. Halten Sie bitte dafür einen USB-Stick bereit.
16.1., Do., 8 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

I 62 034 K **Viele Bilder und andere große Dateien einfach mit Freunden austauschen**

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows
Sie wollen die Bilder vom letzten Urlaub oder ein größeres Video per Mail verschicken und es will partout nicht klappen, weil die Anhänge zu groß sind - heute gibt es dafür eine tolle Lösung: Dropbox. Die Anmeldung ist kostenlos und es gibt 2 GB Speicherplatz dazu. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ein Dropbox-Konto anlegen und wie Sie über diesen Dienst Ihre Daten mit anderen Menschen ganz einfach teilen können. Ihr Notebook können Sie gerne mitbringen.
29.1. - 31.1., Mi., 8.30 - 11, Fr., 8.30 - 11 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Kurse für Hobby, Freizeit, Ehrenamt

I 62 040 K (NEU) **Aushänge, Faltblätter und Broschüren erstellen - so geht's!**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe der Textverarbeitungssoftware Word 2010 Aushänge, Faltblätter oder Broschüren erstellen. Die erlernten Techniken und Tricks können Sie dann beruflich, privat oder auch im Verein oder Ehrenamt vielfältig einsetzen.
Anhand konkreter Beispiele und detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird das notwendige Wissen sicher und systematisch vermittelt. Übungen helfen Ihnen, die erworbenen Techniken gleich anzuwenden.
25.11. - 4.12., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 11.45 Uhr / 20 Ustd. 92,20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

I 62 041 K (NEU) **Stromkosten, Haushaltsbuch, Finanzierungen Co.**

Ihr PC ist nicht nur ein Werkzeug zum Surfen im Internet und zum Schreiben von Texten. Er unterstützt Sie auch hervorragend, wenn Sie Listen erstellen oder Berechnungen durchführen möchten. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Stromkosten berechnen und vergleichen, sauber gestaltete Listen führen und sortieren, Wetterdaten grafisch auswerten, ein Haushaltsbuch mit Monats- und Jahresübersichten erstellen und Zinsen und Kredite berechnen.
Als Software wird Excel 2010 eingesetzt. Grundlegende PC-Kenntnisse sollten Sie bereits besitzen. Kenntnisse in Excel sind nicht erforderlich.
9.12. - 18.12., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 11.45 Uhr / 20 Ustd. 92,20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

Computerclub für Senioren
Nutzen Sie die PC-Technik der VHS zum selbstständigen Üben und Wiederholen, treffen Sie sich mit Gleichgesinnten zum Erfahrungsaustausch. Kenntnisse am PC müssen schon vorhanden sein. Ein fachkundiger Ansprechpartner begleitet die Veranstaltungen.
Ein späterer Einstieg im Semester ist jederzeit möglich.

I 62 050 K **Computerclub für Senioren**
3.9. - 18.2., Di., 9 - 10.30 Uhr / 20 Ustd. 50 EUR
10 Termine im Semester, in der Regel 14-täglich
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

I 62 051 K **Computerclub für Senioren**
3.9. - 18.2., Di., 11 - 12.30 Uhr / 20 Ustd. 50 EUR
10 Termine im Semester, in der Regel 14-täglich
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Kreativ sein

Unsere Kreativkurse zu den Themen Zeichnen, Fotografieren, Musik, Tanz, Literatur und Kunst finden Sie ab Seite 92.

Multimediakurse

I 62 101 K **Scannen von Dokumenten, Bildern und Dias - Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Für die Weiterverarbeitung von Dokumenten, Bildern und Dias ist es unerlässlich, schon beim Einscannen alles richtig zu machen, so dass es später nicht zu bösen Überraschungen kommt. In diesem Kurs lernen Sie deshalb, wie Sie Ihre wertvollen Dokumente, Bilder und Dias optimal einscannen, indem Sie die richtige Auflösung wählen, Farbverfälschungen korrigieren sowie schärfen oder glätten.
Sie können gern Ihren eigenen Scanner mit Installations-Datenträger mitbringen.
2.12. - 3.12., Mo., 8 - 12.15, Di., 8 - 12.15 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

I 62 102 K **Bilder verwalten und präsentieren mit Picasa - Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Picasa ist eine hervorragende, kostenlose Bildverwaltungssoftware, die dazu noch rudimentäre Bildbearbeitungsfunktionen enthält. Die Teilnehmer/-innen lernen, wie sie Bilder in Picasa hinzufügen, ordnen und bearbeiten und wie sie Ihre Bilder anschließend in einer Diashow auf dem PC, als Film oder im Internet präsentieren.
Sie können Ihr eigenes Notebook zum Kurs mitbringen.
4.12. - 13.12., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

I 62 103 K **Bildbearbeitung mit der Freeware GIMP und Picasa**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Farbkorrekturmöglichkeiten wie ganzheitliche Einfärbung und/oder Farbkurvenkorrektur, aus einem Farbbild ein Schwarz-Weiß-Bild erzeugen, Horizontjustierung, aus einem 4:3 Format ein 16:9 HDTV-Format erzeugen, nützliche Animationen und Filter-Einstellungen in GIMP, Herstellen von Fotocollagen mit Picasa, bearbeitete Bilder mit PowerPoint präsentieren - mit Hinzufügen von Sounds, Filmsequenzen und Hyperlinks
13.1. - 20.1., Mo., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

I 62 104 K **Gestaltung eines persönlichen Fotobuches - Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows und mit einem Textverarbeitungsprogramm
Inhalt: Seit einiger Zeit bieten Unternehmen im Internet an, die eigenen Fotos in Form eines gebundenen Buches drucken zu lassen. Den Kunden wird dazu via Internet eine eigens dafür vorbereitete Software zur individuellen Buchgestaltung zur Verfügung gestellt. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit diverser Fotobuchsoftware. Sie erfahren, welchen Gestaltungsgrundlagen man folgen sollte, wie Bildvorlagen optimiert werden, wie man Texte und Bilder effektvoll arrangiert und wie man eine perfekte Druckvorlage für das ganz individuelle Fotobuch zusammenstellt. Wer möchte, kann am Ende des Kurses sofort für das erstellte Fotobuch einen Druckauftrag auslösen.
Bitte bringen Sie zum Kurs, wenn vorhanden, Ihre persönlichen Fotos auf einem USB-Stick mit, mit der höchst möglichen Auflösung!
9.12. - 13.12., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

Internet- und Handykurse

Einstieg ins Internet für Senioren
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows
Sie lernen, wie Sie gezielt im Internet surfen und eine Suchmaschine benutzen, wie Sie mit Ihren Browser Ihre bevorzugten Webseiten schneller wieder finden, eine Startseite einrichten und die besuchten Seiten auch wieder aus löschen können und wie Sie ein E-Mail-Konto einrichten und verwenden.

I 62 201 K **Einstieg ins Internet für Senioren**
17.9. - 24.9., Di., Do., Di., 8 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

I 62 202 K **Einstieg ins Internet für Senioren**
2.12. - 6.12., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

I 62 203 K **Einstieg ins Internet für Senioren**
29.1. - 3.2., Mi., Fr., Mo., 8 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

I 62 204 K **Einstieg ins Internet mit dem Notebook**
Bitte mitbringen: Notebook
21.10. - 25.10., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

I 62 205 K **Ins Internet mit Sicherheit - Viren, Würmern und Trojanern erfolgreich die Stirn bieten**
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Parasiten können einem den Spaß am Internet gründlich verderben. Systemabstürze, Datenverlust und Spionage müssen aber nicht sein. Hier erfahren Sie, wie Viren und Konsorten funktionieren, mit welchen Tricks sie arbeiten und wie man ihnen beikommt. Die Einhaltung einfacher Grundsätze gepaart mit der richtigen Software lässt Parasiten ziemlich alt aussehen.
Bitte halten Sie einen USB-Stick bereit, um die im Kurs besprochenen Programme und Anleitungen mitzunehmen.
4.11. - 6.11., Mo., 8 - 11.15 Uhr, Mi., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Bloggen
Ob aus dem Garten, von Reisen, dem Pflegen von Angehörigen oder der Restaurierung eines Oldtimers - Sie wollen eine Geschichte erzählen? In Blogs können Sie das machen und sich auch mit anderen Interessierten austauschen. Die Kursleiterin führt Sie in das Thema ein und wird Sie bei der Erstellung eines Blog ein Stück begleiten.

I 62 209 K (NEU) **Bloggen - Modul I**
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet
In diesem Modul werden Sie sich anhand von zahlreichen Beispielen dem Thema Bloggen nähern. Mit Wordpress planen und erstellen Sie ein eigenes Blog über Ihr Wunschthema. Sie werden sich mit der Software vertraut machen und die ersten Einstellungen an Ihrem Blog vornehmen.
12.11. - 14.11., Di., 8 - 11.15 Uhr, Do., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Zinoun

I 62 210 K (NEU) **Bloggen - Modul II**
Voraussetzung: Besuch des Kursmoduls I zum Thema Bloggen oder entsprechende Kenntnisse
In diesem Kursmodul arbeiten Sie mit Unterstützung der erfahrenen Kursleiterin an Ihrem Blog. Sie erstellen Artikel, veröffentlichen Bilder und sorgen dafür, dass Ihr Blog Leser gewinnt. Nach dem Kurs werden Sie Ihr Blog selbstständig weiterführen können.
26.11. - 17.12., Di., 8 - 11.15 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Zinoun

Reiseplanung und -buchung - kostengünstig über das Internet
Voraussetzung: Grundkenntnisse bei der Nutzung des Internets
Inhalte: Reisen mit Bahn oder Linienbus in Deutschland und Europa: Fahrpläne, Preise, Angebote, Onlinebuchung / Flugreisen weltweit: schnell und kostengünstig recherchiert und gebucht / Billigairlines: Wer fliegt wohin? Buchung bei den Airlines / Hotelbuchung via Internet: ein Überblick über Suchmaschinen und Datenbanken / Preisvergleich von Pauschalreisen, Last-Minute-Angebote
Jeder Teilnehmer kann „seine" Reise unter fachkundiger Anleitung selbst recherchieren und erhält darüber hinaus eine umfangreiche Linksammlung zum Thema.

I 62 301 K **Reiseplanung und -buchung - kostengünstig über das Internet**
5.9., Do., 8.30 - 12.45 Uhr / 5 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Arndt Kaiser

I 62 302 K **Reiseplanung und -buchung - kostengünstig über das Internet**
9.1., Do., 16.30 - 20.35 Uhr / 5 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Arndt Kaiser

I 62 401 K (NEU) **Einsteigerkurs für Smartphonebesitzer**
Kennen Sie alle Funktionen Ihres Smartphones und möchten diese auch nutzen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Gerät bedienen und was Sie mit einem Smartphone noch alles können - von Mailversand bis Fotoablage, von Spracherkennung über GPS-Nutzung und Navigation bis zur Einbindung sozialer Netzwerke und Nutzung des Internets.
Bringen Sie bitte neben Ihrem Smartphone (mit vollgeladenem Akku) die Bedienungsanleitung, PIN- und PUK-Codes und die SIM-Karte mit.
7.10., Mo., 17 - 20.15 Uhr / 4 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kay Danker

I 62 402 K **Hilfe - ich habe ein Handy! - Seniorenkurs**
Sie haben Probleme mit Ihrem neuen Handy? Scheitern Sie daran, eine Telefonnummer zu speichern oder eine SMS zu versenden? Kommen Sie mit Ihrem Handy - wir erklären Ihnen, wie Sie es bedienen und lösen Ihre Anwendungsprobleme. Bringen Sie bitte neben Ihrem Handy (mit voll geladenem Akku) die Bedienungsanleitung, PIN- und PUK-Codes und die SIM-Karte mit.
10.1., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 4 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kay Danker

I 62 403 K **Einsteigerkurs für iPhone/iPad-Besitzer**
Voraussetzungen: ab iPhone 3GS und iPad 2 (beide mit iOS 5)
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die ihr erstes iPhone/iPad bekommen haben und erfahren möchten, wie ihr Gerät grundlegend bedient wird. Zudem lernen sie u. a., wie man ein Apple-Konto und eine E-Mail-Adresse einrichtet und nutzt, wie man Programme hinzufügt und wieder löscht, sich mit einem WLAN verbindet und sein Gerät sichert.
21.1. - 30.1., Di., Do., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

PC-SPEZIALKURSE

Kurse zur Internetprogrammierung finden Sie unter der Überschrift „Internet, Kommunikation".

Vom Problem zum Programm - der Einstieg in die Welt des Programmierens
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Wie komme ich von einem Problem zu einem Programm? Wie muss das Problem aufbereitet werden, um ein Programm zu erstellen und welche Hilfsmittel gibt es hierfür? Solche oder ähnliche Fragen stehen im Mittelpunkt eines jeden Anfängers, der sich mit der Programmierung eines PCs beschäftigt. Die Erfahrungen zeigen, dass gerade den Anfängern die Algorithmierung Schwierigkeiten bereitet. Vermittelt werden Kenntnisse über die Technologie, Ablaufstrukturen und Darstellungsmittel von Algorithmen als Voraussetzung für die Programmierung. Einfache alltägliche Prozesse werden algorithmiert und in eine gängige Programmiersprache umgesetzt. Der Kurs ist auch für Schüler und Studenten sehr gut geeignet.

I 63 001 K **Vom Problem zum Programm - der Einstieg in die Welt des Programmierens**
14.10. - 18.10., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

I 63 002 K **Vom Problem zum Programm - der Einstieg in die Welt des Programmierens**
4.2. - 7.2., Di., Do., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

Programmieren mit Java, Visual Basic 2010 und Python
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, Kenntnisse in der Algorithmierung sind vorteilhaft.
Die Kurse richten sich an Einsteiger/-innen in den jeweiligen Programmiersprachen.
Besonderes Augenmerk wird auf die objektorientierte Programmierung gelegt. Dabei spielen folgende Aspekte eine große Rolle:
- Was sind Objekte?
- Wie werden Objekte erzeugt?
- Wie erstelle ich Klassen und wie gehe ich damit um?

Nach einem kurzen Überblick über die Entwicklungsumgebung werden die Grundlagen der Programmierung behandelt. Anhand vieler praktischer Beispiele wird der Umgang mit Objekten Schritt für Schritt erläutert. Im Kurs entwickeln die Teilnehmer/-innen ein Bankprogramm, mit dem Ein- und Auszahlungen realisiert sowie Kontodaten abgefragt werden können.
Eine CD mit Kursunterlagen, Übungsbeispielen und Quellcodes kann beim Kursleiter zum Preis von 5 Euro erworben werden.

I 63 005 K **Programmieren mit Java**
Java ist eine bewährte Programmiersprache, die sich an die bekannte Sprache C++ anlehnt.
4.11. - 15.11., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

I 63 006 K **Programmieren mit Visual Basic 2010**
Visual Basic 2010 ist eine objektorientierte Programmiersprache, die sich an die bekannte Sprache Visual Basic anlehnt.
14.1. - 30.1., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

I 63 007 K (NEU) **Programmieren mit Python**

Python ist eine interpretierte, interaktive, objektorientierte Programmiersprache mit einer sehr klaren Syntax, einer übersichtlichen Struktur sowie einer geringen Anzahl an Schlüsselwörtern. Es ist plattformunabhängig, d. h. ein Programm, das auf einem PC unter Windows geschrieben wurde, würde ohne weiteres z. B. auch auf einem Apple Macintosh laufen. Da Python jede Anweisung vor der Ausführung auf eventuelle Fehlertoleranz überprüft, sind Systemabstürze so gut wie ausgeschlossen.

21.11. - 10.12., Do., Di., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

I 63 101 K **TCP/IP-Netzwerke**

Voraussetzung: fundierte Kenntnisse zu Windows oder Unix/Linux
Inhalt: Netzwerktopologien, OSI-Referenzmodell, Paketstruktur, Ports, Sockets, Adressierung, Routing, Bridging, Switching, Subnetting

21.1. - 23.1., Di., 17 - 21.05 Uhr, Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

I 63 302 K **Grundlagen MS Project 2007 - erfolgreiches Planen und Verwalten von Projekten**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows und mit Word
Die Teilnehmer/-innen lernen, ein Projekt mit Hilfe von MS Project zu planen und beispielsweise durch eine Veränderung der Ressourcenzuweisung steuernd einzugreifen und tagesaktuell zu überwachen.
Inhalte: Grundlegende Einführung in das Projektmanagement, Werkzeuge von MS Project, Projektphasen, Prozesse und Planung, Projektanalyse, Kapazitätsabgleich, Tabellen, Masken, Ansichten, Filter, Projektverfolgung: Aktualisierung, Termine, Kosten, Projektauswertung: Berichtswesen, Ansichten, Berichte, individuelle Programmanpassungen

5.11. - 19.11., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. 198,90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

I 63 501 K **Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS) - Grundkurs STEP®7**

Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Verständnis für die Programmiersprache STEP®7 unter Anwendung der Programmiersoftware WINSPS S7 V2.x, Realisierung kleiner Automatisierungsprogramme in strukturierter Programmierung.
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows, günstig: Grundwissen in der Automatisierungstechnik
Zielgruppe: Techniker, Meister, Auszubildende des Handwerks und der Industrie, technisch Interessierte
Inhalt: Installieren des WinSPS-S7 FUP-Editors mit Befehlskatalog und Einführung in die Programmier- und Simulationssoftware. Darstellung der Möglichkeiten einer strukturierten SPS-Programmierung am praktischen Beispiel. Entwurf einfacher SPS-Programme für praxisorientierte Problemlösungen unter Anwendung von Merkern, Zähl- und Zeitfunktionen, u. a. Abarbeitung und Test der erstellten Programme in der Simulation des Automatisierungsgerätes SIMATIC® S7 300 oder kompatibler Steuerungen. Demonstration einer Prozesssimulation mit selbst erstellten SPS-Programmen zur realitätsnahen Erprobung der Automatisierungsprojekte.

4.1. - 12.1., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 126 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Werner Schellenberg, Dipl.-Ing. für Informationselektronik

I 63 502 K **Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS)**
Workshop STEP®7 - SIMATIC® S7 300
Voraussetzung: Grundwissen zur Programmiersprache STEP®7 (gemäß Kurs H 63 501 K), Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Ziel: sicherer Umgang mit einem SIMATIC® S7 300 kompatiblen Automatisierungsgerät, Verdrahtung, Inbetriebnahme und Test kleinerer Automatisierungslösungen
Zielgruppe: Techniker, Meister, Auszubildende des Handwerks und der Industrie, technisch Interessierte
Inhalt: Vorstellung der verschiedensten Komponenten SIMATIC®-S7-300-kompatibler Steuerungen. Aufbau, Verdrahten und Konfigurieren des Automatisierungsgerätes. Herstellung der Verbindung zum Programmiergerät über Ethernet- oder MPI-Adapter. Anwendung einfacher SPS-Programme zur Steuerung von Aktoren und Auswertung von Sensoren an praktischen Modellen. Diagnose und Fehlersuche mit WINSPS S7 V2.x. Vorstellung des Programms EasyShow zur Bedienung und Visualisierung des Prozesses.
14.1. - 16.1., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Werner Schellenberg,
Dipl.-Ing. für Informationselektronik

Linux

Die unterschiedlichen Kursentgelte sind durch verschiedene Mindestteilnehmerzahlen begründet.

Einführung in das Betriebssystem Linux
Linux ist ein freies und quelloffenes Betriebssystem, das sich in den letzten Jahren zu einer stabilen und erfolgreichen Plattform für viele Einsatzgebiete entwickelt hat. Die Teilnehmenden sollen die Anwendung von Linux als Alternative zu herkömmlichen PC-Betriebssystemen kennen und verstehen lernen.
Im Kurs erhalten Sie eine Übersicht über die verschiedenen Linux-Distributionen sowie die Installation und die Einrichtung eines Linux-Systems. Schwerpunkt ist das Verständnis des Dateisystems. Weiterhin wird die Verwendung der grafischen Benutzerschnittstelle (KDE und Gnome) und die Arbeit mit der kommandozeilenorientierten Shell erklärt.

I 64 001 K **Einführung in das Betriebssystem Linux**
7.10. - 9.10., Mo., 17 - 21.05 Uhr, Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

I 64 002 K **Einführung in das Betriebssystem Linux**
23.11. - 24.11., Sa., 8 - 12.15 Uhr, So., 8 - 12.15 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

I 64 011 K **Linux-Aufbaukurs**
Voraussetzung: Besuch des Kurses „Einführung in das Betriebssystem Linux" oder entsprechende Kenntnisse
Der Linux-Aufbaukurs beschäftigt sich vornehmlich mit administrativen Aufgaben der Verwaltung des Betriebssystems und dessen genaueren Aufbau. Dabei werden unter anderem das Bootkonzept, die Steuerung von Prozessen, die verschiedenen Möglichkeiten der Softwareinstallation und -verwaltung sowie grundlegende Netzwerkeinstellungen näher erläutert. Auch die Verwendung der Shell (bash) findet dabei wieder vertiefende Berücksichtigung.
Die Teilnehmenden sollen innere Zusammenhänge und die wichtigsten Komponenten der Systemadministration von Linux kennen und verstehen lernen.
2.12. - 6.12., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 77 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

I 64 021 K **Linux im Netzwerk**
Voraussetzung: Besuch der Kurse „Einführung in das Betriebssystem Linux" und „Linux - Aufbaukurs"
Inhalt: Linux ist ein Netzwerkbetriebssystem. Aus diesem Grund bietet es eine Reihe von Diensten an, die den Aufbau und die Administration eines Computernetzwerkes ermöglichen. Dieser Kurs führt Sie in die Arbeit eines Linux-Servers ein, mit dem Sie sowohl Windows-PC als auch Linux/UNIX-Workstations bedienen können. Anhand von praktischen Beispielen lernen Sie, wie man Linux z. B. als Datei- und Druckserver (Samba) oder als Server für Internetdienste (FTP, WWW) einrichten und konfigurieren kann. Zusätzliche Hinweise zu Netzwerk-Infrastruktur- (Router, DNS) und Sicherheitsdiensten (Proxy, Firewall) vervollständigen die Thematik.
13.1. - 17.1., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 77 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

I 64 031 K **Die Shell bash-Programmierung / I**
Voraussetzung: Kurs „Einführung in das Betriebssystem Linux" oder entsprechende Kenntnisse
Inhalt: Die Shell ist zum Beispiel für die Konfiguration von Linux und für Routineaufgaben unersetzlich. Im ersten Teil werden neben vielen Shellkommandos vertiefende Themen der Shell behandelt: Variable, Aliase, interne und externe Kommandos sowie Quoting, Ein- und Ausgabeumlenkung, Pipeline und Kommandosubstitution. Weiterhin wird der Aufbau und das Programmieren von Shellskripten erläutert und durch Übungen vertieft. Ablaufsteuerung wie bedingte Ausführung oder Schleifen werden ebenso behandelt wie die Ein- und Ausgabe, Parameterübergabe und Exitstatus.
3.2. - 5.2., Mo., 17 - 21.05 Uhr, Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

I 64 032 K **Die Shell bash-Programmierung / II**
Voraussetzung: Kurs „Die Shell bash - Programmierung / I"
Inhalt: Im 2. Teil des Kurses werden die Fehlersuche in Shellskripten sowie spezielle Shellkommandos wie trap, let, eval und xargs behandelt sowie das Programmieren von Funktionen und der Aufbau der Dateien zur Steuerung der Shell. Das Thema „Reguläre Ausdrücke" wird anhand der Kommandos grep und sed besprochen und es wird auf die zeitgesteuerte Ausführung von Shellskripten eingegangen. Beispiele und Übungen vertiefen den Stoff.
Beide Kurse versetzen die Teilnehmer/-innen auch in die Lage, die Systemskripte von Linux zu verstehen und bei Bedarf zu modifizieren.
10.2. - 12.2., Mo., 17 - 21.05 Uhr, Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

Grafiksoftware

I 65 001 K **Grafikprogramm Illustrator**

Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Bildschirmeinrichtung, Grundformen von Objekten und ihre Veränderung, Umrissgestaltung, Farbenlehre, Füllung von Objekten, Effekte, Positionier- und Zeichenhilfen, Technisches Zeichnen, Textgestaltung, Einbeziehung von Fotos, Layouten von Visitenkarten, Plakaten, Einladungen, Broschüren u. Ä., Druck
Die Anwendung der Techniken auf andere Vektorgrafikprogramme ist problemlos möglich.
25.11. - 11.12., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 145,10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

Desktop-Publishing mit Adobe InDesign CS6
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Adobe InDesign ist eines der führenden Layoutprogramme. In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen und die Philosophie von Adobe InDesign kennen. Anhand von praktischen Aufgaben wird vermittelt, wie mit Rahmen, Musterseiten, Ebenen, Formatvorlagen, Schrift und Texten sowie Bildern und Grafiken umgegangen wird. Begleitend bietet das Seminar einen Überblick über die Grundlagen des Desktop Publishing.

I 65 004 K **Desktop-Publishing mit Adobe InDesign CS6**

7.10. - 18.10., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 145,10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Luttermann, Mediengestalter

I 65 005 K **Desktop-Publishing mit Adobe InDesign CS6**

5.11. - 21.11., Di., Do., 8.30 - 13 Uhr / 30 Ustd. 145,10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Luttermann, Mediengestalter

I 65 006 K **Desktop-Publishing mit Adobe InDesign CS6**

6.1. - 21.1., Mo., Di., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 145,10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Luttermann, Mediengestalter

I 65 007 K (NEU) **Interaktive Layouts und E-Books in Adobe InDesign CS6 erstellen - ein praxisorientierter Kurs mit Workshopcharakter**
Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse in der Layoutarbeit mit Adobe InDesign CS6.
Inhalt: Erstellen von interaktiven Dokumenten, Hyperlinks und Schaltflächen, animierten Objekten und E-Books.
Sie können gern einen Laptop (PC oder Mac) mit Adobe InDesign CS6 zum Kurs mitbringen.
3.2. - 10.2., Mo., Mi., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 77 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Luttermann, Mediengestalter

Bildbearbeitung

Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6
Voraussetzung: Kenntnisse am PC/Mac und sicherer Umgang mit dem Betriebssystem
Inhalt: Aufbau von Bilddateien, Dateitypen, Anpassung der Bilder an die Ausgabe (Druck, Bildschirm), Veränderung von Farben, Helligkeiten, Bildmontage, Freistellen von Bildteilen, Einbau von Effekttexten, Verwenden von Ebenen, Erzeugung effektvoller Bitmapgrafiken durch Verfremdung mittels Filter, Druck
Sie können gern einen Laptop (PC oder Mac) mit Adobe Photoshop zum Kurs mitbringen.

I 65 101 K **Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6**

9.9. - 20.9., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 145,10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Luttermann, Mediengestalter

I 65 102 K **Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6**

21.10. - 4.11., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13 Uhr / 30 Ustd. 145,10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Luttermann, Mediengestalter

I 65 104 K **Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6**

11.11. - 25.11., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 145,10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Luttermann, Mediengestalter

I 65 105 K **Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6**

13.1. - 24.1., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 145,10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

I 65 106 K **Aufbaukurs Adobe Photoshop - ein praxisorientierter Kurs mit Workshopcharakter**
Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop.
Inhalt: Durch praktisches Arbeiten Grundwissen anwenden und festigen. Erlernen weiterer Photoshoptricks für die professionelle Bildbearbeitung.
Sie können gern einen Laptop (PC oder Mac) mit Adobe Photoshop sowie eigenes digitales Bildmaterial zum Kurs mitbringen.
9.12. - 13.12., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 77 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Luttermann, Mediengestalter

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

Aufbaukurse Bildbearbeitung
Die folgenden vier Kurse sind als Aufbaukurse zur professionellen Bildbearbeitung gedacht. Sie können auf unseren VHS-PC arbeiten oder Sie bringen Ihren eigenen Laptop (PC oder Mac) mit Adobe Photoshop zum Unterricht mit.
Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop.

I 65 107 K **Bildbearbeitung - Aufbaukurs 1**
Inhalt: Arbeit mit Ebenen: Ebenenmasken, Ebeneneffekte, Füllebenen, Anpassungsebenen, Blendenkorrektur, Bildentzerrung, Bildmontage
4.2., Di., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

I 65 108 K **Bildbearbeitung - Aufbaukurs 2**
Inhalt: Arbeit mit Kanälen: alpha-Kanäle, Kanalberechnungen, Anpassen
7.2., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

I 65 109 K **Bildbearbeitung - Aufbaukurs 3**
Inhalt: Workshop Textgestaltung und Texteffekte in der Bildbearbeitung
11.2., Di., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

I 65 110 K **Bildbearbeitung - Aufbaukurs 4**
Inhalt: Automatisierung (Aktionen, Katalogisierung), Ex-/Importe, Arbeit mit Effektfiltern
12.2., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Lightroom
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit dem Betriebssystem
Lightroom wurde von der Firma Adobe speziell für Fotografen und deren Erfordernisse entwickelt und ermöglicht die professionelle und gleichzeitig kostengünstige Verwaltung und Bearbeitung digitaler Bildbestände. Sie lernen in 5 Kursmodulen, Ihre Bilder zu organisieren, zu optimieren und als Diashow, Fotobuch oder Bildergalerie für eine Webseite auszugeben.

I 65 115 K **Lightroom - Modul 1 (Einführung und Grundlagen)**
Inhalte: Lightroom-Konzept, Übersicht über die Programmodule, Möglichkeiten des Exports
13.1. - 15.1., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Waschipky

I 65 116 K **Lightroom - Modul 2 (Bibliothek optimal nutzen)**
Inhalte: Datenbankkonzept, Organisation der Bildersammlung über Stichworte und Markierungen, Filter-Techniken, Erfordernisse des mobilen Arbeitens
20.1., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Waschipky

I 65 117 K **Lightroom - Modul 3 (Bildbearbeitung)**
Inhalte: Grundentwicklung, Histogramm, Gradiationskurve, Effekte
22.1. - 27.1., Mi., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Waschipky

I 65 118 K **Lightroom - Modul 4 (Bilder präsentieren)**
Inhalte: Möglichkeiten der Präsentation in einer Diashow, Buchgestaltung, Webgalerie
29.1., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Waschipky

I 65 119 K **Lightroom - Modul 5 (Workshop)**
Inhalte: Dieser Kurs dient der Festigung des in Modul 1 bis 4 Gelernten anhand eines Praxisbeispiels.
31.1., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Waschipky

Aufnahme und professionelle Bearbeitung von Fotografien im Rohdatenformat
In der professionellen Fotografie muss man von Anfang an für das richtige Ausgangsmaterial sorgen. Dies gelingt meist nur, wenn man seine Fotos im Rohdatenformat (digitales Negativ) aufnimmt, um diese dann in der sogenannten digitalen Dunkelkammer ohne Verluste entsprechend auszubelichten.
Wenn Sie eine Kamera besitzen, welche Fotografien im Rohdatenformat speichert, sollten Sie diese zum Kurs mitbringen. Sollte dies nicht der Fall sein, kann zu Übungszwecken eine Kamera durch die Dozentin gestellt werden.

I 65 121 K NEU **Rohdateien aufnehmen und professionell bearbeiten - Modul I**
Es werden im Fotostudio Fotografien im Rohdatenformat erstellt, welche dann mittels Camera Raw Konverter von Photoshop entwickelt werden.
18.11. - 21.11., Mo., 17 - 21.05 Uhr, Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 95 EUR
Treffpunkt am 18.11. ist das Fotostudio der Dozentin.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

I 65 122 K NEU **Rohdateien aufnehmen und professionell bearbeiten - Modul II**
Der Kurs beschäftigt sich im Anschluss mit der weiterführenden Bildverarbeitung von Fotografien mittels Adobe Photoshop. Aufgezeigt werden unter anderem der Umgang mit den diversen Werkzeugen von Photoshop wie beispielsweise dem Freistellwerkzeug, Textwerkzeug und den Filterwerkzeugen. Ebenso werden die Ebenentechniken erläutert.
25.11. - 27.11., Mo., 17 - 21.05 Uhr, Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 95 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

I 65 130 K **Erfolgreich Fotos verkaufen über Online Bildagenturen**
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows und mit dem Internet, günstig sind Grundkenntnisse der digitalen Bildbearbeitung. Eine Digitalkamera (mindestens 8 Megapixel) sollte zum Kurs mitgebracht werden.
Inhalt: Sie fotografieren gern? Wohin mit dem ganzen Bildmaterial? Könnte eine Bildagentur Fotos von mir benötigen? Wie erstelle ich gute „Stockfotos"? Wie müssen die Fotos bearbeitet sein? Welche Voraussetzungen müssen akzeptable Stockfotos erfüllen? Wie nehme ich eine effektive Archivierung der Fotodateien vor? Wie muss ich die Fotos verschlagworten, damit Sie online gefunden werden? Welche Online Bildagenturen gibt es und wie lade ich die Fotos zu den Bildagenturen hoch? Wie kann ich damit gutes Geld verdienen?
Ziel diese Kurses ist es, perfekt inszenierte und bearbeitete Fotos zu erstellen, um sie bei Bildagenturen hochzuladen und zu vermarkten. Dies erfordert spezielles Wissen im Bereich der Fotografie, der professionellen Bildbearbeitung sowie im Umgang mit dem Medium Internet.
Der zweite Kurstermin findet im eigenen Studio der Dozentin, eingeteilt in Kleingruppen zu je max. 3 TN, am 4.12. oder 5.12. statt. Die Einteilung der Gruppen erfolgt zu Kursbeginn am 3.12.
3.12. - 12.12., Di., (Mi.), Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 185 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

I 65 140 K (NEU) **Produktfotografie - Perfekte Präsentation Ihrer Produkte bei Online-Auktionen oder Online-Gebrauchtwarenportalen**

Sie möchten etwas Gebrauchtes über das Internet verkaufen und benötigen dafür ein Foto? Wie fotografiert man ein Produkt so, dass es aussieht wie neu? Sie kennen das aus der Werbung - nur was perfekt in Szene gesetzt wird, verkauft sich auch gut.
In diesem Kurs erlernen Sie die Techniken der perfekten Produktfotografie, beginnend bei der richtigen Art und Weise der Fotografie bis zur abschließenden Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop.
14.1. - 16.1., Di., 17 - 21.05 Uhr, Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 95 EUR
Treffpunkt am 14.1. ist das Fotostudio der Dozentin.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

I 65 150 K **Videoproduktion von A bis Z - von der Idee bis zum eigenen Hobbyfilm**

Inhalt: Produktion eines eigenen Hobbyfilms mit Hilfe kostenloser Software
Sie erhalten einige Einleitungsstunden in die Kurzfilmproduktion und entwickeln anschließend ein Filmprojekt von Anfang bis Ende anhand einer eigenen Filmidee. Sie filmen selbstständig Filmmaterial und schneiden und editieren dieses Material in einer Videoschnittsoftware. Für die künstlerische Gestaltung des Films können anschließend Schriftzüge, Bilder und Musik verarbeitet werden. Am Rande der Filmproduktion lernen Sie außerdem, mit verschiedenen Filmformaten umzugehen und diese zu konvertieren. Während des gesamten Prozesses erhalten Sie Anleitung und Hilfestellungen durch den Kursleiter und werden Schritt für Schritt durch den Produktionsprozess geführt. Ziel ist eine aktive, kooperative Zusammenarbeit aller Teilnehmenden im Kurs und ein fertig produzierter Kurzfilm für jeden/jede Teilnehmer/-in am Ende des Kurses.
Voraussetzungen:
- ein eigenes Gerät zur Videoaufnahme (DigiCam, Camcorder, Smartphone/ Handy mit Kamera etc.)
- ein eigenes USB-Speichermedium (USB-Stick, DigiCam mit USB-Anschluss etc.)
- Erfahrung mit einer Bildbearbeitungssoftware (Gimp, Photoshop oder auch nur Paint etc.)
- geübter Umgang mit Microsoft Windows 7 (Ordner anlegen, Dateien umbenennen etc.)
8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12., Fr., 17 - 21.05 Uhr,
7.12., Sa., 8.30 - 13 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hagen Grell,
B. Sc. Medieninformatik, Webentwickler

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

Internetprogrammierung, Webseitenerstellung

Einen Kurs zur Programmierung mit der Programmiersprache Java finden Sie unter der Überschrift „PC-Spezialkurse".

Webseiten-Erstellung - HTML
Voraussetzungen: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows, Erfahrung im Umgang mit dem Internet
Inhalt: Die Hypertext-Sprache als Grundlage für Webseiten, Aufbau und Struktur einer Webseite, Einbinden von Texten, Bildern und einfachen Frames, Erstellen von Verweisen (Links), Übungen mit Erstellen von HTML-Dateien über einen Texteditor

I 66 001 K **Webseiten-Erstellung - HTML**
23.9. - 27.9., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

I 66 002 K **Webseiten-Erstellung - HTML**
9.11. - 10.11., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Kunze

I 66 003 K **Webseiten-Erstellung - HTML**
25.11. - 29.11., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

I 66 004 K **Webseiten-Erstellung - HTML**
11.1. - 12.1., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

I 66 006 K **Webseiten-Erstellung - HTML**
10.2. - 14.2., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

Webseiten-Erstellung - CSS
Voraussetzungen: Sie haben bereits mit HTML gearbeitet oder den Kurs Webseiten-Erstellung - HTML besucht.
Thema: Eine Vielzahl neuer Möglichkeiten eröffnet sich dem Web-Designer mit der Einbindung von Cascading Style Sheets (CSS) in die bekannte HTML-Struktur. CSS ersetzt nicht HTML, sondern ergänzt es. Das HTML-Dokument wird durch CSS leichter und exakter zu formatieren.
Inhalt: CSS; Schriftformate, Farbsysteme, das Prinzip der Kaskadierung, Vererbung von Formaten, das Rahmen- und Boxenmodell, die neuen Möglichkeiten der Webseiten-Gestaltung. Die Erstellung der HTML-Seiten mit CSS erfolgt über einen Text-Editor.

I 66 007 K **Webseiten-Erstellung - CSS**
3.12. - 6.12., Di., Do., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

I 66 008 K **Webseiten-Erstellung - CSS**
18.1. - 19.1., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

I 66 009 K **Webseiten-Erstellung - JavaScript**

Voraussetzungen: Sie haben bereits mit HTML und CSS gearbeitet oder die Kurse Webseiten-Erstellung - HTML und Webseiten-Erstellung - CSS besucht.
Thema: Eine Vielzahl neuer Möglichkeiten eröffnet sich dem Web-Designer mit Dynamic HTML. In die bekannte HTML-Struktur werden neben CSS-Formatierungen nun auch JavaScript-Beispiele eingebunden, welche die Möglichkeiten einer Website um die Faktoren Dynamik und Interaktion erweitern.
Inhalt: DHTML, CSS, JavaScript; Menüs und Formulare, Schreiben eigener Funktionen, Popup-Fenster, Beispiele einer leichten Passwortabfrage und eines Umrechners. Die Erstellung der HTML-Seiten erfolgt über einen Text-Editor.
10.12. - 12.12., Di., 18 - 21.10 Uhr, Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

I 66 010 K **Webseiten-Erstellung (Workshop)**

Voraussetzungen: Sie haben bereits mit HTML und CSS gearbeitet oder die Kurse Webseiten-Erstellung (Teile 1 - 2) besucht.
Thema: Was fängt man mit dem Wissen in HTML, CSS und JavaScript an? Wie sieht eine attraktive Website aus?
Inhalt: Wir betrachten professionelle Websites und lernen von den Fehlern anderer, unter den Gesichtspunkten Ästhetik, Barrierefreiheit, Code-Validität. Wir setzen uns gemeinsam ein Gestaltungs-Ziel und versuchen in der Gruppe mit unseren Mitteln, dieses Ziel zu erreichen. Dieser Workshop ist ergebnisoffen. Gern können auch eigene Webprojekte vorgestellt werden.
14.12., Sa., 8 - 13 Uhr / 6 Ustd. 34 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

I 66 011 K **Grundlagen PHP/MySQL zur Webseitenerstellung**

Voraussetzung: Sie haben bereits mit HTML gearbeitet oder den Kurs Webseiten-Erstellung (HTML) besucht.
Inhalt: Eine Einführung in PHP, Programmieren im Internet, Grundlagen und Voraussetzungen, serverseitige Programmierung und Tools, Grundstrukturen und wichtige Elemente, Einbeziehung einer MySQL-Datenbank, Anwendungsbeispiele: Formularauswertung, Gästebuch, Counter, modulare Webseiten u. a.
18.11. - 26.11., Mo., Di., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Kunze

I 66 012 K **Grundlagen PHP**

Voraussetzung: Sie haben bereits mit HTML gearbeitet oder den Kurs Webseiten-Erstellung (HTML) besucht.
Inhalt: Systematische Vermittlung der PHP-Grundlagen anhand von Beispielen für häufig wiederkehrende Programmieraufgaben, Aufbau und Struktur von PHP-Projekten (MVC), Hinweise zu weiterführenden Beispielen, Tutorials und Literatur
21.1. - 30.1., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klemens Hübner

I 66 013 K **Datenbankentwicklung mit PHP und MySQL**

Voraussetzung: Sie haben bereits erste Erfahrungen mit PHP oder einen der PHP-Grundlagenkurse besucht.
Inhalt: Am Beispiel einer Buchdatenbank werden alle grundlegenden Elemente für die Nutzung von MySQL mit PHP vermittelt. Beginnend bei der Datenbankplanung, über das Design, die Optimierung und schließlich die Realisierung der Datenbank werden alle Schritte intensiv besprochen und mittels PHP umgesetzt. Besonderer Wert wird dabei auf die Allgemeingültigkeit der gezeigten Techniken gelegt, sodass diese auch in anderen Projekten nutzbar sind.
4.2. - 13.2., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klemens Hübner

I 66 014 K **Webauftritt mit Typo3**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet
Inhalt: Prinzip eines Content Management Systems (CMS), Aufbau von Typo3, Zusammenspiel von Vorlagen und Typoscript, Nutzung eines Typo3, Erstellen von Webseiten innerhalb eines bestehenden Typo3-Systems
20.1. - 29.1., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Kunze

I 66 017 K **Der professionelle Webauftritt und Blog mit Wordpress**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet
Das Blogsystem Wordpress erfreut sich zunehmender Beliebtheit und wird mittlerweile standardmäßig zum Erstellen von Profi-Websites eingesetzt. In diesem Kurs werden Sie einige Möglichkeiten des mächtigen Online-CMS kennenlernen.
Inhalte: Erläuterung CMS, Blog, Wordpress; dynamische und statische Inhalte; die eigene Website kostenlos erstellen; ansprechende Websites - worauf es ankommt; Social Media, Bookmarking & Networks einbinden.
Wir wollen gemeinsam individuelle Pages erstellen, die dann jeder auf persönliche Bedürfnisse anpassen kann.
2.12. - 11.12., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Pohl, Webdesigner

Internet im Alltag, Web 2.0

Im Entgelt der folgenden Kurse ist eine Teilnahmebescheinigung nicht enthalten.

Karrierestart mit XING
XING ist das führende Karrierenetzwerk in Deutschland. Kein Wunder - bietet die Plattform doch optimale Möglichkeiten, sich selbst zu präsentieren. Doch wie hole ich das Beste aus meinem Profil heraus? Wie mache ich interessante Ansprechpartner und Gleichgesinnte auf mich aufmerksam? Wie finde ich passende Jobs? Wie gelingt es mir, optimal zu netzwerken? Und welche Vorteile bietet das Premium-Profil bei XING? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie das Netzwerk optimal für sich und Ihre Karriere ausnutzen.
Hinweis: Wir bitten Sie, sich schon vor dem Kurs bei XING kostenfrei anzumelden.

I 66 101 K **Karrierestart mit XING**
11.10., Fr., 17 - 20.15 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mira Giesen, Social Media Beraterin

I 66 102 K **Karrierestart mit XING**
10.1., Fr., 17 - 20.15 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mira Giesen, Social Media Beraterin

I 66 110 K (NEU) **Bürgermedien**

Wie informieren Sie sich? Aus Zeitungen, Fernsehen oder Radio? Heute gibt es eine weitere Möglichkeit, die zunehmend an Bedeutung gewinnt: die Bürgermedien. Neue Medien wie Facebook und Twitter, Wikipedia und Blogs ermöglichen heute allen Menschen einen schnellen Zugang zu Informationen, stehen aber auch allen für unabhängige Veröffentlichungen zur Verfügung. Mit der Nutzung von Bürgermedien können Sie sich über Nachrichten informieren, die von traditionellen Medien, wie Fernsehen oder Zeitung, vernachlässigt oder aus einer anderen Perspektive dargestellt werden.
In dem Kurs erfahren Sie, was unter dem Begriff Bürgermedien verstanden wird und wie Sie diese nutzen können.

17.1., Fr., 16 - 19.30 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Zinoun

I 66 111 K **Mobil ins Internet mit Laptop, Netbook oder Handy**

Es wird in dem Vortrag erläutert und vorgeführt, welche Möglichkeiten existieren, um mobil mit Laptop, Netbook oder Handy bzw. Smartphone per WLAN oder UMTS ins Internet zu kommen. Darüber hinaus werden Tarifvergleiche angestellt.

16.11., Sa., 9 - 11.15 Uhr / 3 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kay Danker

Sonntag, 8. September, 10 bis 14 Uhr

HERBSTSEMESTER-AUFTAKT 2013

Tag des offenen Denkmals

10 – 12 Uhr **Die Rekonstruktion der Aula und des Haupttreppenhauses**
mit R. Sprink, Leiter der VHS, und R. Keil, Architekt

11 – 12 Uhr **Führungen durch das Haus**
Treff: Haupttreppe unter der Uhr
und **Mitmach-Aktionen:**
Drums Alive®, Gyrokinesis, Origami, Encaustik, Fotografie

12 Uhr **Feierliche Ausstellungseröffnung**
„Die Öffentliche Handelslehranstalt 1831 – 1950“

13 Uhr **im Hof: Chor der Volkshochschule**
und leckere Gerichte aus der Riesenpfanne

Bilden – Lernen – Mitgestalten

I 66 112 K (NEU) **Filme, Musik, Fotos im heimischen Netz**
Sie wollen mit allen Familienmitgliedern gemeinsam auf Filme, Musik und Fotos zugreifen - über Ihren Fernseher genau so wie über das Notebook im Kinderzimmer? Im Kurs erklären wir Ihnen, wie das funktioniert, was man unter einer sog. „Private Cloud" versteht und welche Hard- und Softwarevoraussetzungen Sie benötigen, um so eine Cloud zu betreiben, wenn Sie Ihre Daten nicht bei einem Cloud-Anbieter im Internet speichern wollen.
30.11., Sa., 9 - 11.15 Uhr / 3 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kay Danker

I 66 113 K (NEU) **Electronic Banking mit Girokonto und Depot**
Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC, Grundkenntnisse in Excel
Im Kurs werden die Voraussetzungen und Anwendungsmöglichkeiten des Electronic Banking zur Kontrolle und Verwaltung von Geldanlagen (Girokonto, Depot) bei Banken erläutert. Vertieft wird die Anwendung mit einem Demokonto. Es wird ein auf die persönlichen Wünsche abgestimmtes Programm mit Excel erstellt, das es erlaubt, Transaktionen zu verfolgen.
Hinweis: Der Kurs gibt keine Empfehlungen für Geldanlagen im Sinne des Wertpapierhandelsgesetzes.
7.11. - 14.11., Do., Do., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

Sicherheit im Internet

Im Entgelt der folgenden Kurse ist eine Teilnahmebescheinigung nicht enthalten.

HINWEIS
Der folgende Kurs ist ein Kurse einer freien Social Media Beraterin, kein offizieller Kurs des sozialen Netzwerkes Facebook!

I 66 202 K **So schützen Sie Ihre Privatsphäre auf Facebook**
Das soziale Netzwerk Facebook ist in aller Munde. Dennoch herrschen bei der Nutzung enorme Unsicherheiten bezüglich des Schutzes der eigenen Privatsphäre. Wie schütze ich meine Profilinformationen vor Fremden? Wie verhindere ich, dass ich auf Bildern verlinkt werde? Wie verhindere ich, dass mein Name auf Facebook gefunden wird? Wie unterteile ich meine Freundesliste nach tatsächlichen Freunden, Bekannten oder Kollegen? Und wie bringe ich Facebook bei, manche Informationen nur mit bestimmen Personen zu teilen?
Hinweis: Wir bitten Sie, sich schon vor dem Kurs bei Facebook kostenfrei anzumelden.
27.11., Mi., 17 - 20.15 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mira Giesen, Social Media Beraterin

I 66 205 K (NEU) **Sicher im Internet surfen**
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Viren, Trojaner, Computerwürmer, Pishing-Attacken, Hacker-Angriffe - Surfen im Internet kann ganz schön gefährlich sein. Im Kurs erfahren Sie, was sich hinter den genannten Begriffen verbirgt, wie diese sog. Parasiten verbreitet werden und wie Sie Ihren PC vor Angriffen schützen können.
2.12. - 5.12., Mo., 18 - 21.10 Uhr, Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Maik Schwarze

SAP-Kurse

Kursbausteine zu SAP
Eine Fortbildung an der Volkshochschule Leipzig in Kooperation mit der Firma AGM mbH
(Internet: www.agm-onside.com)

Die nachfolgenden Kursbausteine sollen die Grundlagen der wichtigsten SAP-Module für eine Tätigkeit als SAP-Sachbearbeiter/in vermitteln.
Zugangsvoraussetzung: Eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, Berufserfahrung im Rechnungswesen oder eine einschlägige akademische Ausbildung.
Kursbaustein 1 (I 67 000 K) ist als Grundlage des Umgangs mit SAP und der Navigation im System zu betrachten, die nachfolgenden Bausteine sind nach Bedarf frei wählbar.
Jeder Kursbaustein findet jeweils an zwei aufeinander folgenden Wochenenden statt.
Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin hat einen eigenen PC zur Verfügung.
Bei Bedarf und auf Anfrage sind auch Kurse zu weiteren SAP-Modulen möglich:

- Anlagenbuchhaltung
- Materialwirtschaft
- Vertrieb
- Projektsteuerung
- Personalwesen

HINWEIS
Bitte beachten Sie, dass für alle Kurse zu SAP geänderte Stornofristen gelten: Ein entgeltfreier Rücktritt ist bis 4 Wochen vor Kursbeginn möglich. Später sind 50 Prozent des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Ab Tag des Kursbeginns ist stets das volle Entgelt zu zahlen. Rücktritte gemäß den o. g. Bedingungen sind in jedem Falle schriftlich gegenüber der Volkshochschule zu erklären. Ermäßigungen können für diese Kurse nicht gewährt werden.

I 67 000 K **Grundlagen SAP**
Inhalte: Überblick SAP Software; Navigation im System; Bildsteuerung; Einstiegsbilder; Business Szenarien der Anwendung; SAP Softwarearchitektur; SAP Systemkern; Schnittstellen; Datenstrukturen; Architektur des Berechtigungskonzeptes; Rollenkonzept.
8.11. - 16.11., Fr., 15.30 - 20.30 Uhr, Sa., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 480 EUR
Fa. AGM, Lutherstraße 10, 04315 Leipzig AGM mbH

I 67 010 K **Grundlagen Rechnungswesen - Überblick SAP Finanzwesen (FI)**
Inhalte: Hauptbuchhaltung; Kreditoren-, Debitorenbuchhaltung anwenden; SAP - FI Grundlagen; Stammdaten pflegen; Belege, offene Posten buchen; Konteninformationen, Salden und Verkehrszahlen; Maschinelles Ausgleichen; Dauerbuchungen; Steueranmeldungen; Abschlussarbeiten; GuV, Bilanz vorbereiten; Reporting zur Hauptbuchhaltung; Automatisches Zahlen; Korrespondenz, Mahnen; OP Auswertungen; Kontoauszug; Kundenkredite; Anzahlungen; Wechsel; Bürgschaften; Bilanzvorbereitung; Abschlussarbeiten im Detail.
29.11. - 7.12., Fr., 15.30 - 20.30 Uhr, Sa., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 480 EUR
Fa. AGM, Lutherstraße 10, 04315 Leipzig AGM mbH

I 67 020 K **Grundlagen Rechnungswesen - Überblick SAP Controlling (CO)**

Inhalte: Gemeinkostencontrolling; Kosten-, Leistungsarten definieren; Kostenstellen anlegen; Kosten erfassen, Verrechnungen durchführen, Abweichungen ermitteln; Auswertungen erstellen; Kostenstrukturen auswerten und analysieren; Innenaufträge anlegen, buchen; Objekte der Kostenträgerrechnung; Planfunktionen; Ist-Funktionen; Informationssystem; Einführung in Ergebnis- und Vertriebscontrolling im System und Erläuterung unterschiedlicher Konzepte für Ergebnis- und Vertriebscontrolling; Grundeinstellungen in der Profitcenter-Rechnung PCA; Organisationsstruktur und Stammdaten; Ist-Datenfluss; Überblick Transferpreise in der Profitcenter-Rechnung (PCA).

10.1. - 18.1., Fr., 15.30 - 20.30 Uhr, Sa., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 480 EUR

Fa. AGM, Lutherstraße 10, 04315 Leipzig AGM mbH

Vorbereitung auf kaufmännische Abschlüsse

HINWEIS

Bei den nachfolgenden Kursen handelt es sich um das Modul III der Xpert Business-Abschlüsse „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" bzw. Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt".

Module I und II finden Sie im Fachbereich Berufliche Bildung (Bereich 5).

Detaillierte Informationen zum kaufmännischen Kurs- und Zertifizierungssystem „Xpert Business" und zu möglichen qualifizierten Abschlüssen finden Sie auf Seite 298.

Finanzbuchführung III (Finanzbuchführung EDV mit Lexware)

Voraussetzung: Kenntnisse, die mindestens dem Kurs Buchführung II entsprechen, sowie sicherer Umgang mit Windows

Inhalt: Es wird die „Doppelte Buchführung" anhand des Kontenplanes SKR03 behandelt. Von der Stammdatenverwaltung über das Buchen laufender Geschäftsvorfälle sowie die Meldung der Umsatzsteuer mit ELSTER bis hin zum Vorbereiten des Jahresabschlusses werden alle Schritte in Theorie und Praxis am PC umgesetzt. Der Kurs beinhaltet auch die Vorbereitung zur Prüfung Xpert Business-Finanzbuchführung EDV. Trainingsunterlagen zum Lehrgang können zum Preis von ca. 23 Euro erworben werden.

I 67 101 K **Finanzbuchführung III (Finanzbuchführung EDV mit Lexware)**

4.9. - 30.10., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 40 Ustd. 166 EUR

Kein Kurs am 2.10.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

I 67 103 K **Finanzbuchführung III (Finanzbuchführung EDV mit Lexware)**

7.1. - 30.1., Di., Do., 8 - 12.15 Uhr / 40 Ustd. 166 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

I 67 111 K **Finanzbuchführung III (Finanzbuchführung EDV mit DATEV)**

Voraussetzung: Kenntnisse, die mindestens dem Kurs Buchführung II entsprechen, sowie sicherer Umgang mit Windows

Inhalt: Der Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen Kenntnisse und Fertigkeiten zur Nutzung der Buchführung mit DATEV. Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen - von der Eingabe der Buchungslisten bis hin zum Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen - sowie die Bearbeitung von Bankauszügen werden am PC geübt.

Bei diesem Kurs ist begleitendes Kursmaterial im Kursentgelt enthalten.

3.9. - 15.10., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 40 Ustd. 188,95 EUR

Kein Kurs am 17.9., 19.9., 24.9., 26.9.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Pfeiffer

I 67 120 K **Lohn und Gehalt III (Lohn und Gehalt EDV mit DATEV)**

Voraussetzung: Kenntnisse, die mindestens dem Kurs Lohn und Gehalt I entsprechen, sowie sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: allgemeine Hinweise zu DATEV, Einführung in das Programm „Lohn und Gehalt comfort pauschal", Programmverwaltung, Programmebenen, Bedienung des Programms.
Anlegen/Abrechnung:
Firmenstammdaten, Mitarbeiterstammdaten, Lohnabrechnung mit Gehalt und Stundenlohn, Besonderheiten wie Überstunden, Zuschläge, Fahrtkostenzuschüsse, Urlaub, Krankengeld, Unterbrechungen, geringfügig Beschäftigte, Gleitzone, Firmenwagen, Abschlagszahlungen, Werkswohnung, Pfändung, betriebliche Altersvorsorge, Mutterschaftsgeld, Besonderheiten Gesellschafter/Geschäftsführer, Lohnsteuerjahresausgleich, Jahresauswertungen.
Bitte 5 Euro für Kopien mitbringen.
7.9. - 12.10., Sa., 8 - 12.30 Uhr / 40 Ustd. 188,95 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Schwalm, Betriebswirtin HWK

I 67 140 K **Einnahme-/Überschussrechnung mit Lexware-Buchhalter (Einsteigerkurs)**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die ihren Gewinn mit Einnahme-/Überschussrechnung (§4/3) ermitteln.
Kursinhalt: Anlegen der Stammdaten, Zuordnen und Buchen laufender Geschäftsvorfälle, Umsatzsteuer-Voranmeldung sowie Erstellen des amtlichen EAÜ-Formulars
30.1. - 11.2., Do., 17 - 21.05 Uhr, Di., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

I 67 150 K **Einkommensteuererklärung am PC mit Wiso Sparbuch**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Grundlegendes zur Einkommensteuererklärung - Schritt für Schritt zur Einkommensteuererklärung - praxisbezogen am PC umgesetzt.
Es findet keine individuelle steuerliche Beratung statt.
3.2. - 13.2., Mo., Mo., Do., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 77 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Dr. Sylvia Börner — Telefon: 123-6027
Service/Anmeldung: — 123-6000

VHS in Grünau
Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 — Telefon: 2304583
Mo., Di., Do., 9.30 - 17.30 Uhr
Mi. 9.30 - 16 Uhr

Beratung, Information und Anmeldung zum gesamten Programm sind hier möglich.
Auch in allen Bürgerämtern können Sie sich informieren und anmelden.
Bitte beachten Sie: An Feiertagen und in den Ferien im Freistaat Sachsen finden in der Regel keine Kurse statt.

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

In der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7
nach Vereinbarung, Zimmer 137

THEMENBEREICHE

POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT **354**
Stadtteilgeschehen, Gesellschaft, Natur, Umwelt 354
Philosophie, Persönlichkeit 357
Länder und Völker, Recht 358

KULTURELLE BILDUNG **359**
Kreatives Gestalten 359
Advent, Weihnachten 360
Tanz und Musik 361

GESUNDHEIT UND PERSÖNLICHKEIT **366**
Outfit und Ernährung 366
Körpererfahrung, Entspannung 367
Gymnastik, Bewegung, Fitness 370

SPRACHEN **376**
Englisch für Senioren 376
Englisch Standardprogramm 378
Romanische Sprachen 380

PRÜFUNGS- UND STUDIENVORBEREITUNG **382**

COMPUTER, INTERNET, NEUE MEDIEN **383**

Politik, Gesellschaft, Umwelt

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Dr. Sylvia Börner	Telefon: 123-6027
Service/Anmeldung:		123-6000
Stadtteilladen:		2304583

Stadtteilgeschehen, Gesellschaft, Natur, Umwelt

I 71 100 G **In Grünau Bildung und Kultur erleben:**
20 Jahre VHS im Stadtteil und 15 Jahre Club der Nachdenklichen

mit Festveranstaltung, Bühnenprogramm, Straßenfest, buntem Markttreiben, Mit-Mach-Aktionen und vielen Informationen: Erleben Sie Volkshochschule und Komm-Haus einmal anders, lassen Sie sich überraschen und probieren Sie sich und uns aus.
Ein weiteres Highlight ist das Special „Klang-Stille-Raum, Musik und Meditation", 19 Uhr in der Kirche Schönau mit anschließendem Empfang im Kirchgarten.
13.9., Fr., 13 - 18 Uhr, Komm-Haus, Selliner Straße 17

I 71 105 G **Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau: „Gipfeltreffen"**

An das traditionelle Rodelbergpicknick des Komm e. V. (11 - 14 Uhr) mit Musik, vielfältigen Informationen und Gesprächen auf Grünaus „Gipfel" zum Abschluss des Grünauer Kultursommers schließt ein Überblick über die Natur am Kulki durch den Ökolöwen an.
22.9., So., 14 - 14.45 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Bett auf dem Rodelberg am Kulkwitzer See

I 71 107 G (NEU) **Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau -**
Finissage zur Ausstellung „Rosenblüten und Lavendel"

Zur Finissage der Ausstellung „Rosenblüten und Lavendel - zur Geschichte der Miltitzer Fabrik Schimmel & Co. erfahren Sie im Vortrag Wissenswertes und Interessantes über die Firma Schimmel und Max Bösenbergs Gartenstadt Miltitz. Sie haben die Möglichkeit, am darauf folgenden Tag (s. Kurs I 71 109 G) das Gehörte bei einer Fahrradtour vor Ort in Miltitz anzuschauen und noch einmal Revue passieren zu lassen.
6.9., Fr., 18 - 19.30 Uhr entgeltfrei
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Steffen König

I 71 109 G (NEU) **Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau:**
„Wohnträume - Traumwohnungen" -
mit dem Fahrrad von Grünau zur Werksiedlung nach Miltitz

Wir starten im Komm-Haus mit dem Besuch der Ausstellung „Rosenblüten und Lavendel". Weiter geht es über besondere Grünauer Wohnstandorte (Saxum, Lipsia und Mietergärten, Regenbogenviertel, Kontakt-Terrassenhäuser) zur Gartensiedlung Miltitz, um vor Ort das anzusehen, was Steffen König am Vorabend in seinem Vortrag „Die Firma Schimmel und Max Bösenbergs Gartenstadt Miltitz" vorgestellt hat.
gemeinsam mit dem Komm e. V. und dem Komm-Haus
7.9., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. entgeltfrei
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Dr. Evelin Müller

VHS der kurzen Wege
Bildung vor Ort

20 *Jahre*
Volkshochschule in Grünau

15 *Jahre*
Klang – Stille – Raum.
Musik & Meditation

15 *Jahre*
Club der Nachdenklichen

Feiern Sie mit uns.

In Grünau

Bildung und Kultur erleben

Freitag, 13. September 2013

13 bis 18 Uhr, KOMM-Haus, Selliner Straße / Miltitzer Allee
- **Festveranstaltung, Ausstellung, Bühnenprogramm**
- **Straßenfest, buntes Markttreiben und Mit-Mach-Aktionen**

19 Uhr, Kirche Schönau
- **Special »Klang-Stille-Raum. Musik und Meditation« anschließend Empfang im Kirchgarten**

20 Uhr, KOMM-Haus
- **Lost Places: Geschichten hinter vergessenen Mauern – 2. Teil Dokumentarfilm von Enno Seifried**

I 71 111 G **Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau: Agenda 21 in Grünau**

Grünauer Bürger/-innen und an Grünau Interessierte haben 1997 eine eigene Agenda-21-Gruppe ins Leben gerufen, um eine zukunftsfähige und nachhaltige Entwicklung Grünaus zu erreichen. Die Gruppe arbeitet aktiv am Stadtteilprofil und hat den Slogan „Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau" geprägt. Diesen untersetzt sie mit Ideen, Projekten und Aktionen. Wer in der Gruppe mitarbeiten und sich engagiert in die Diskussionen um die Veränderungen Grünaus einbringen möchte, ist herzlich willkommen. Die Agenda-Gruppe tagt in einem Abstand von ca. 6 bis 8 Wochen. Bitte fragen Sie nach (Tel. 2304583, 123-6027).

5.9. - 23.1., Do., 16 - 18.15 Uhr / 15 Ustd. entgeltfrei
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Sylvia Börner

I 71 113 G **Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau: Herbstgartenstammtisch**

Der Natur und der Gartenkultur wird überall zunehmend Aufmerksamkeit gewidmet. Bewegung, Stressabbau und Erholung sind einige gesundheitsfördernde Motive, um einen Garten zu bewirtschaften. Die Gartensaison 2013 geht zu Ende. Wir verkosten Gartenprodukte und tauschen Erfahrungen aus. Einen Input zum Thema „Verarbeitung von Wildfrüchten" geben Bärbel Rudolph und Dr. Sabine Hübert. Wir nehmen aber auch Abschied von den Lipsia-Mietergärten, die Parkplätzen und einem Neubau weichen müssen.

16.10., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Dr. Evelin Müller

I 71 115 G **Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau: Wildfrüchte in den Schönauer Lachen**

In Grünau hält die Natur viele gesunde und schmackhafte Wildfrüchte bereit. Im Herbst findet man Hagebutten, Schlehen, Scheinquitte, Rotdorn, Kornellkirschen etc. All diese Früchte finden Grünauer quasi vor der Haustür. Lernen Sie mit der Naturexpertin Dr. Sabine Hübert einige Wildfrüchte des Herbstes in den Schönauer Lachen/im Schönauer Park kennen. Diese sind in der Küche und in der Volksmedizin vielfältig einsetzbar. Sie erhalten Tipps zur Verarbeitung von Wildfrüchten und Rezepthinweise. In Zusammenarbeit mit dem Ökolöwen Leipzig.

Bitte mitbringen: Korb oder Leinenbeutel

20.9., Fr., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treffpunkt: Spielplatz am Teich im Schönauer Park/Seilbahn Dr. Sabine Hübert, Dipl.-Chem.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

Philosophie, Persönlichkeit

I 71 121 G **Sich Gutes tun und sich selbst stärken - genussvoll schlemmen oder frustriert Kalorien zählen?**

Einmal im Semester wollen wir uns in offener Gesprächsrunde darüber austauschen, wie wir im oft hektischen Alltag innehalten, Energie tanken und uns selbst Gutes tun können. Dabei geht es um die verschiedenen, persönlichen Zugänge. Das Thema dieses Mal ist „Genussvoll schlemmen oder frustriert Kalorien zählen", sich annehmen können, wie man ist. Willkommen sind alle, die sich für das Thema interessieren.

29.1., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Dr. Evelin Müller

I 71 125 G **Club der Nachdenklichen**

Im freien Gespräch tauschen Menschen der verschiedensten Berufs- und Altersgruppen ihre Ansichten über Probleme, die auch über den Alltag hinausreichen, aus oder diskutieren aktuelle Fragen. Gewöhnlich gibt ein Clubmitglied eine kurze Einführung ins Thema oder es wird ein Experte/eine Expertin zur Information und Diskussion eingeladen. Grundprinzip dabei ist die Achtung vor der Meinung des Anderen. Die aktuellen Themen entnehmen sie bitte der Tagespresse. Hinweis: Am 13.9.2013 feiert der Club der Nachdenklichen im Komm-Haus im Rahmen von „20 Jahre VHS im Stadtteil" sein 15-jähriges Bestehen und lädt alle Interessierten und Freunde herzlich dazu ein.

11.9. - 12.2., Mi., 17.45 - 19.30 Uhr / 14 Ustd. entgeltfrei
Jeden 2. Mittwoch im Monat: 11.9., 9.10., 13.11., 11.12., 8.1., 12.2.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Bernd Knüfer SJ, Theologe

I 71 127 G **Klang-Stille-Raum. Musik und Meditation: Special und Empfang im Kirchgarten**

Ein „Special" zur 125. Veranstaltung „Klang-Stille-Raum. Musik und Meditation" innerhalb „20 Jahre VHS Leipzig im Stadtteil": das Leipziger Trio d anches mit Ilka Dinter (Oboe), Anja Philipp (Klarinette) und Swaantje Paetzolt (Fagott) spielt Werke von Bach, Beethoven und Martini, Meditation Bernd Knüfer SJ. Anschließend lädt die Volkshochschule Leipzig zum Empfang in den Kirchgarten ein.

13.9., Fr., 19 - 21 Uhr / 3 Ustd. entgeltfrei
Ev.-Luth. Pauluskirchgemeinde, Kirche Schönau,
Schönauer Straße 245 VHS Leipzig und Ev.-Luth. Pauluskirchgemeinde

I 71 129 G **Klang-Stille-Raum. Musik und Meditation**

Wir laden ein, in der Kirche Schönau - dem schönsten historischen Raum Grünaus - Musik und Stille zu erleben. An vier Abenden erklingen Orgelmusik, Soloinstrumente mit Orgelbegleitung oder Musik unterschiedlicher Ensembles. Zu den dargebotenen Musikstücken wird eine kurze Einführung gegeben, zwischen dem 1. und 2. Teil des Musikprogramms zur Meditation angeregt.
In Zusammenarbeit mit der Ev.-Luth. Pauluskirchgemeinde und der katholischen „Orientierung", Kontakt - stelle für Lebens- und Glaubensfragen.
Hinweis: Die Reihe beginnt am 13.9.2013 mit einem Special zur 125. Veranstaltung „Klang-Stille-Raum. Musik und Meditation" innerhalb „20 Jahre VHS Leipzig im Stadtteil".
Spende erbeten.

11.10. - 10.1., Fr., 19 - 20 Uhr / 5 Ustd. entgeltfrei
jeden 2. Freitag, 11.10., 8.11., 13.12., 10.1.
Ev.-Luth. Pauluskirchgemeinde, Kirche Schönau,
Schönauer Straße 245 Elke Bestehorn, Hermann Kügler, Susanne Schneider, Gotthard Moser

Länder und Völker, Recht

I 71 133 G **Abenteuer Wüste (Sahara)**

Andreas Knapp hat vor einigen Jahren an einer großen Expedition quer durch die Sahara teilgenommen und später drei Monate lang in der Oase Beni-Abbes inmitten der algerischen Wüste gelebt. In dieser faszinierenden Landschaft muss sich das Leben gegen vielerlei Bedrohungen behaupten. Die Erfahrung der äußeren Wüste kann daher auch zum Schlüssel dafür werden, wie der Mensch seine inneren Wüsten bestehen kann. Neben einem abenteuerlichen Reisebericht wird Andreas Knapp auch Gedichte vortragen, die er zu einigen Bildern aus der Wüste geschrieben hat.

13.11., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Dr. Andreas Knapp, Theologe

I 71 135 G (NEU) **Afrika im Herzen - Ruanda, Uganda, Burundi**

Der Diavortrag führt zu den Berggorillas im Tropischen Regenwald Ruandas, in die Savannen des ugandischen Queen-Elisabeth-National-Parks mit seinem großen Tierreichtum und an das meeresgleiche Ufer des Tanganijka-Sees in Burundi. Drei in vielerlei Hinsicht sehr unterschiedliche und weitgehend unbekannte Länder im Inneren des afrikanischen Kontinents wecken Entdeckerlust und locken ins Abenteuer, reizen mit Naturschönheiten und umgarnen den interessierten Gast mit dem gefangen nehmenden Leben der Afrikaner - eine Liebeserklärung an einen wundervollen Kontinent.

4.12., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR

LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Thomas Noack

I 71 143 G **Vorsorge im Alter - Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Situationen, in denen Menschen unvermittelt hilfebedürftig werden, sind altersunabhängig. Unfall, Krankheit oder der normale Alterungsprozess bringen Lebensphasen mit sich, in denen Menschen nicht mehr über ihre medizinische Behandlung, Geldausgaben oder Wohnung entscheiden können. Regelungswünsche des Betroffenen sind von Ärzten und Gerichten zu beachten, wenn sie schriftlich vorliegen. Der Vortrag erläutert rechtliche Voraussetzungen einer Vollmacht, einer Patientenverfügung, eines Betreuungsverfahrens sowie die aktuelle Entwicklung der Rechtsprechung.

Bitte 2 EUR für Kopien mitbringen.

14.1., Di., 10 - 12.30 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR

Komm-Haus, Selliner Straße 17 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

... Kurs nehmen!

können Sie auch in allen Bürgerämtern der Stadt Leipzig.

Hier liegen unsere Programme aus.

Hier können Sie Ihre Anmeldung abgeben.

Kreatives Gestalten

HINWEIS
Für die Kursarbeit in allen Kreativkursen wird zusätzliches Material benötigt. Die Kosten dafür sind von den Teilnehmenden zusätzlich selbst zu tragen. Die Angaben in der Kursauschreibung sind dabei Cirka- bzw. Mindestangaben. Wird Material zur Verfügung gestellt, so sind die Kosten dafür an die Kursleiter/-innen direkt zu entrichten. Sollten Teilnehmerarbeiten in der VHS oder an anderen Kursorten aufbewahrt oder ausgestellt werden, so übernimmt die VHS dafür keine Haftung. Die eventuelle zusätzliche Abholung von Kursarbeiten nach Kursende obliegt den Teilnehmer/-innen und muss im Kurs individuell vereinbart werden sowie zeitnah nach Kursende erfolgen.

I 71 201 G **Städtisch wohnen - naturnah leben: 16. Grünauer Hobbyausstellung**
Die Idee, im Stadtteil öffentlich zu präsentieren, womit sich Grünauer/-innen in ihrer Freizeit beschäftigen, entstand 1996 anlässlich „20 Jahre Grünau". Inzwischen ist die Hobbyausstellung von Jahr zu Jahr gewachsen. Sie hat sich zu einem festen Bestandteil in Grünaus Kulturleben entwickelt und stößt bei immer mehr Gästen auch aus anderen Stadtteilen auf großes Interesse.
An zwei Tagen werden nicht nur kreative Hobbies vor- und ausgestellt. In Schnupperkursen können verschiedene neue/alte Handarbeitstechniken kennengelernt und ausprobiert werden.
Ausstellende und Kursanbietende können sich noch melden. Bitte wenden Sie sich an das KOMM-Haus, Selliner Straße 17, 04207 Leipzig, Tel. 941 91 32.
16.11. - 17.11., Sa., So., 10 - 17 Uhr / 19 Ustd. entgeltfrei
Komm-Haus, Selliner Straße 17

I 71 205 G **Workshop: Geklöppelter Schmuck aus Edelstahldraht**
Das „Klöppeln mit Edelstahldraht" ermöglicht neue Anwendungsgebiete für das Klöppeln. Im Kurs können Sie ein Schmuckstück aus Edelstahldraht (z. B. Ohrschmuck, Brosche oder Kettenanhänger) herstellen und erhalten fachkundige Anleitung für den Umgang mit dem Material. Angewendet werden Techniken wie Flechten, Leinenschlag, Ganzschlag, sechspaarige Verbindung.
Bitte mitbringen: 10 Paar Klöppel, Schere, Stecknadeln, Vorstecher blaue Folie, Klöppelkissen/Rolle und hoher Drehständer (wenn vorhanden). Ausleihe bei der der Kursleiterin ist möglich, wenn der Bedarf bei der Kursanmeldung signalisiert wurde. Eine Rolle Edelstahldraht kostet 8,50 Euro, Mappe mit einem Klöppelbrief und Instruktionen 5 Euro, Schmuckzubehör kann nach Bedarf bei der Kursleiterin erworben werden: Brosche 8,50 EUR, Ohrhakenpaar 6 EUR.
7.12., Sa., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Birgit Härtel

I 71 207 G **Altes Handwerk neu entdeckt: Workshop Korbflechten**
Peddigrohr, bei uns auch Rattan genannt, ist in nassem Zustand besonders flexibel. Im Workshop lernen Sie, aus diesem Material in unterschiedlichen Stärken und Farben die verschiedensten Körbe mit geflochtenem oder Holzboden zu fertigen. Durch das Einarbeiten von Bändern oder gefärbtem Peddigrohr bekommt jeder Korb seine individuelle Note.
Material wird zur Verfügung gestellt. Nach Verbrauch sind die Kosten dafür zusätzlich im Kurs zu entrichten.
10.10., Do., 17 - 21.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Tina Baumann, Werkstattleiterin Kreativzentrum, Ergotherapeutin

I 71 209 G **Altes Handwerk neu entdeckt: Korbflechten von Anfang an**

Peddigrohr, bei uns auch Rattan genannt, ist in nassem Zustand besonders flexibel. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen des Korbflechtens mit Peddigrohr kennen und vertiefen. Dazu gehören: Korbflechten mit Holzboden, Korbflechten mit geflochtenem Boden, Einflechten anderer Materialien, individuelles Arbeiten mit Peddigrohr.
Material wird zur Verfügung gestellt. Nach Verbrauch sind die Kosten dafür zusätzlich im Kurs zu entrichten.

6.1. - 10.2., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Tina Baumann, Werkstattleiterin Kreativzentrum, Ergotherapeutin

Advent, Weihnachten

I 71 211 G **Ausgefallene Adventsgestecke - selbst gemacht**

Wollen Sie auch einmal etwas anderes als den typischen Adventskranz? Dann stellen Sie mit uns Ihr eigenes, individuelles Weihnachtsgesteck her und lassen sich vom Ergebnis überraschen.
Bitte mitbringen: Gartenschere und 10 Euro für Material

25.11., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Tina Baumann, Werkstattleiterin Kreativzentrum, Ergotherapeutin

I 71 213 G **Traditioneller Adventskranz - selbst gemacht**

Finden auch Sie die Adventskränze in den Geschäften oft zu einfach oder zu schlicht? Dann gestalten Sie mit uns und unter Anleitung Ihren eigenen, individuellen Adventskranz und lassen Sie sich inspirieren.
Bitte mitbringen: Gartenschere und 10 Euro für Material

28.11., Do., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Tina Baumann, Werkstattleiterin Kreativzentrum, Ergotherapeutin

I 71 221 G **Weihnachtsgeschichten**

Ein Grünauer Weihnachtsnachmittag mit einer besonderen Einstimmung auf das bevorstehende Weihnachtsfest. Michael Schilling liest aus Weihnachtsgeschichten großer, aber auch weniger bekannter Erzähler, musikalisch umrahmt durch Roswitha Dierich mit Schüler/-innen der Ringelnatzschule. Gemeinsam mit dem JAV e. V..

16.12., Mo., 14 - 16.15 Uhr / 3 Ustd. 3 EUR (bereits ermäßigt)
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Michael Schilling

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

Tanz und Musik

Grünauer Frauen-Tanz-Nächte
Die Grünauer Frauen-Tanz-Nächte orientieren sich am Sonne-Mond-Jahreskreis. Getanzt wird nach meditativer, spiritueller oder folkloristischer Musik. Die Bewegungen sind vorwiegend langsam und getragen, aber auch heiter und rasant. Alle am Tanzen begeisterte Frauen mit und ohne Vorerfahrung sind eingeladen, sich einmal auf andere Weise auf diese Bewegungsformen einzulassen, verschiedene Kulturwelten kennen zu lernen und auf diesem Weg den achtungsvollen Zugang zu den sich stetig mit den Jahreszeiten wandelnden Kräften der Natur zu spüren. Anregungen geben hierbei die alten Überlieferungen unserer Vormütter mit ihren Göttinnenmythen und lebendigen Ritualen. Die Kursleiterin Inka Arabin, Tanztrainerin und Gruppentherapeutin für biografisches Arbeiten ASIS, ist im Caritas Familienzentrum tätig.

I 71 260 G **Samhain - der keltische Jahresanfang: Zeit zum Abschied nehmen und Loslassen**
Bitte mitbringen: Tücher und bequeme Kleidung in dunkelblau oder dunkelgrün
30.10., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Inka Arabin

I 71 261 G **Wintersonnenwende - Julfest: Winterbeginn, tiefste Dunkelheit und Wiedergeburt des Lichts**
Bitte mitbringen: Tücher und bequeme Kleidung in violett, schwarz, gold, grün und/oder rot
18.12., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Inka Arabin

I 71 262 G **Brighid Mondest - das Lichtfest: Visionssuche und Neubeginn**
Bitte mitbringen: Tücher und bequeme Kleidung in weiß, silbern und/oder Pastelltönen
5.2., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Inka Arabin

Tanz-Workshops
Unsere Tanz-Workshops richten sich an Einzeltänzer/-innen, die Freude an dieser Bewegungsform haben. Wenn nicht anders ausgewiesen, sind Vorkenntnisse nicht erforderlich. Im Mittelpunkt der Workshops stehen das Erlernen von Grundschritten, Schrittkombinationen und ggf. von einfachen Choreografien, die den Charakter des jeweiligen Tanzes ausdrücken.

I 71 264 G **Workshop Israelische Tänze**
Tanz und Gesang durchziehen die wechselvolle Geschichte des Jüdischen Volkes. Wo immer Juden leben, haben sie in ihrer Folklore die kulturellen Eigenarten ihrer Umgebung einfließen lassen - sei es in Jemen, in Nordafrika, in Süd-/Osteuropa, am Baikalsee oder in Amerika. Doch immer blieb diese unverwechselbar jüdisch.
Das Israelische der Tänze ist nicht älter als der Staat Israel. Die Menschen konnten sich aufgrund ihrer verschiedenen Herkunft nicht gut verständigen. So tanzten sie gemeinsam und zeigten, was sie bewegt. Für uns Ungeübte lassen sich die einfacheren Tänze der Gründerzeit gut tanzen und verstehen. Da diese frühen Tänze klar und einfach im Aufbau der Musik sind, werden diese überall auf der Welt getanzt. Die Kursleiterin Inka Arabin ist im Caritas Familienzentrum tätig.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk
24.11., So., 13.30 - 17 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR
Evangelisch-Lutherische Pauluskirche, Alte Salzstraße 185 Inka Arabin, Tanztrainerin

I 71 265 G **Samba - Workshop**

Samba - pure Lebensfreude strahlt dieser brasilianische Tanz aus, der sich durch weiche, runde und schnelle Bewegungen auszeichnet. Dabei wird auf eine schnelle Fußarbeit und den Einsatz der Hüfte Wert gelegt. Im Workshop erlernen Sie die Grundschritte und Körperhaltung sowie den Charakter des Tanzes auszudrücken. Samba eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters und jeder Statur.
Bitte mitbringen: eng anliegende Gymnastikkleidung, evtl. leichtes großes Tuch, Gymnastikschuhe, Mineralwasser

12.10., Sa., 11 - 14.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Bozhidar Panayotov, Tänzer

I 71 266 G **Salsa - Workshop**

Salsa ist Feuer, Temperament und pure Lebensfreude. Wer sich gern bewegt und Lust hat, den Rhythmus Südamerikas im Tanz zu erleben, ist in diesem Workshop richtig. Die Salsa stammt aus Kuba und ist auch bei uns sehr bekannt und beliebt. Sie erlernen die Grundschritte und Körperhaltung sowie den Charakter der Salsa auszudrücken. Der Tanz eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters und jeder Statur.
Bitte mitbringen: eng anliegende Gymnastikkleidung, evtl. leichtes großes Tuch, Gymnastikschuhe, Mineralwasser

9.11., Sa., 11 - 14.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Bozhidar Panayotov, Tänzer

I 71 267 G (NEU) **Vom Armenischen Reihentanz bis Zorbas Dance - Workshop Reihen-, Kreis- und Mitmachtänze aus aller Welt**

Die Teilnehmer/-innen lernen Schritte und Bewegungen unterschiedlicher Volkstänze aus verschiedenen Regionen der Welt kennen, die als Reihen-, Kreis- und Mitmachtänze zum Mitmachen einladen. Rhythmus und Struktur der Musik werden von der Kursleiterin erklärt. Kulturelle Hintergründe der Länder, aus denen die Tänze stammen, werden erläutert und erlebbar gemacht. Kassia - Katrin Rudloff - hat viele Länder bereist und die verschiedensten Tänze mitgebracht. Der Workshop eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters und jeder Statur. Gemeinsames Tanzen und Spaß stehen im Vordergrund.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. leichtes großes Tuch, Gymnastikschuhe, Mineralwasser

30.11., Sa., 11 - 14.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Katrin Rudloff, Tanzpäd. orientalischer Tanz, Folklore u. Roma-Tänze

I 71 268 G **Workshop Schleierfiguren und schöne Arme und Hände**

Phantasievolle Schleierfiguren und elegante Arm- und Handbewegungen sind Thema dieses Workshops. Vermittelt werden neben korrekter Körperhaltung als Basis Schleierfiguren am Platz und in der Bewegung. Ergänzend dazu erlernen die Teilnehmerinnen Arm- und Handbewegungen und wie diese in einen gelungenen Schleiertanz integriert werden können.
Bitte mitbringen: Tanzschleier eckig oder halbrund, bequeme Kleidung (Hose), Gymnastikschuhe, leises Hüfttuch

11.1., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

I 71 269 G **Workshop Tribal Fusion Bellydance - „Layerings und Pops & Locks"**

Tribal Fusion ist eine Stilrichtung des orientalischen Tanzes, die aus Nordamerika nach Europa kam. Im Workshop „Layerings und Pops & Locks" werden bekannte Tribal Fusion Basics miteinander kombiniert und gemixt. Im Mittelpunkt stehen, den richtigen Shimmie auf die richtigen Moves zu setzen, Breaks zum richtigen Zeitpunkt zu erkennen, in der Musik zu tanzen sowie fließende Übergänge im Tanz zu erarbeiten. Wer eine Herausforderung sucht ist hier genau richtig. Der Kurs ist für Teilnehmerinnen ab gute Mittelstufe im Tribal Fusion und Fortgeschrittene im orientalischen Tanz geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), leises Hüfttuch, Ballettschläppchen bzw. Gymnastikschuhe, keine Turnschuhe
2.11., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

I 71 271 G **Tribal Fusion Bellydance für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnissen**

Tribal Fusion ist eine Stilrichtung des orientalischen Tanzes, die aus Nordamerika nach Europa kam. Im Tribal Fusion verschmelzen verschiedene Tanzrichtungen aus Orientalischem Tanz, Flamenco, Indischem Tanz, Modern Dance, Hip Hop mit vielen weiteren Einflüssen unterschiedlichster Tanzstile. Durch diese Kombination wird der ganze Körper trainiert und die Körperwahrnehmung auf besondere Weise geschult. Typisch sind rasante Dynamik- und Tempowechsel, Breaks (kurze Stopps) und Locks (abruptes Ende einer Bewegungsrichtung). Tribal Fusion macht durch seine attraktiven Bewegungen einfach Spaß.
Als „Kassia" tanzt die Kursleiterin seit mehreren Jahren Tribal Fusion. Mit dem Ensemle „inFusion" gewann sie beim Group Contest des internationalen Sommerfestivals in Berlin 2011 den 2. Platz.
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Mineralwasser
8.10. - 28.1., Di., 19.45 - 21.15 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 19.11.
Mütterzentrum e. V., Potschkaustraße 50 Katrin Rudloff, Tanzpäd. orientalischer Tanz, Folklore u. Roma-Tänze

I 71 272 G **Tribal Fusion Bellydance - weiterführender Kurs**

Durch die Kombination verschiedener Tanzrichtungen aus Orientalischem Tanz, Flamenco, Indischem Tanz, Modern Dance, Hip Hop u. a. m. wird der ganze Körper trainiert und die Körperwahrnehmung auf besondere Weise geschult. Im Kurs werden die typischen rasanten Dynamik- und Tempowechsel, Breaks (kurze Stopps) und Locks (abruptes Ende einer Bewegungsrichtung) gefestigt, erweitert und geübt. Tribal Fusion macht durch seine attraktiven Bewegungen einfach Spaß.
Als „Kassia" tanzt die Kursleiterin seit mehreren Jahren Tribal Fusion. Mit dem Ensemle „inFusion" gewann sie beim Group Contest des internationalen Sommerfestivals in Berlin 2011 den 2. Platz.
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Mineralwasser
8.10. - 28.1., Di., 18.15 - 19.45 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 19.11.
Mütterzentrum e. V., Potschkaustraße 50 Katrin Rudloff, Tanzpäd. orientalischer Tanz, Folklore u. Roma-Tänze

Bauchtanz für Anfängerinnen mit und ohne Vorerfahrung
Orientalischer Tanz hilft nicht nur gegen verspannte Schultern und Beschwerden im Bereich der Lendenwirbel, sondern zielt auch auf einen Ausgleich von Körper, Geist und Seele. Die Teilnehmerinnen lernen die Grundelemente des orientalischen Tanzes kennen, der sich in unserem Kulturkreis mehr und mehr als alternative Gymnastik für Frauen jeden Alters und jeder Statur etabliert und der hilft, die eigene Weiblichkeit wieder zu finden, ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Schleier

I 71 273 G **Bauchtanz für Anfängerinnen mit und ohne Vorerfahrung**
12.9. - 6.2., Do., 18.40 - 19.40 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 17.10. und am 19.12.
Freizeitzentrum „Völkerfreundschaft", Stuttgarter Allee 9 Cornelia Ketboga,
Dozentin für orientalischen Tanz und seine Folklore

I 71 274 G **Bauchtanz für Anfängerinnen mit und ohne Vorerfahrung**
Peggy Kiani ertanzte 2010 im Ensemble „Cleopatra" den 1. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im orientalischen Tanz in der Kategorie Ensemble.
25.9. - 5.2., Mi., 18.30 - 19.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Mütterzentrum e. V., Potschkaustraße 50 Peggy Kiani, Tänzerin,
Choreografin Orientalischer Tanz

Bauchtanz - weiterführender Kurs
Weitere Elemente, Bewegungsformen und Schritte des orientalischen Tanzes (z. B. mit Schleier) werden kennen gelernt und geübt sowie kleine Choreografien erarbeitet. Durch effiziente Bewegungen und den gezielten Einsatz von Energie werden Körperbewusstsein und -wahrnehmung geschult. Der Kurs eignet sich als alternative Gymnastik für Frauen jeden Alters und jeder Statur und hilft, die eigene Weiblichkeit wiederzufinden, ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Schleier

I 71 275 G **Bauchtanz - weiterführender Kurs**
5.9. - 6.2., Do., 17.30 - 19 Uhr / 36 Ustd. 72 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Katarina Then, Vizeweltmeisterin im orientalischen Tanz

I 71 276 G **Bauchtanz - weiterführender Kurs**
12.9. - 6.2., Do., 19.50 - 20.50 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 17.10. und am 19.12.
Freizeitzentrum „Völkerfreundschaft", Stuttgarter Allee 9 Cornelia Ketboga,
Dozentin für orientalischen Tanz und seine Folklore

I 71 277 G **Bauchtanz für Fortgeschrittene**
Voraussetzung: Besuch eines weiterführenden Kurses oder vergleichbare Erfahrungen im orientalischen Tanz. Der orientalische Tanz bietet die Möglichkeit, mal weich, mal temperamentvoll viele Aspekte wie Weiblichkeit und Sinnlichkeit, Bewegung und Tanz, Ausgleich und Entspannung zum stressigen Alltag zu verbinden. Durch effiziente Bewegungen und den gezielten Einsatz von Energie werden Körperbewusstsein und -wahrnehmung geschult. Er ist für Frauen jeden Alters und jeder Figur bestens geeignet. Im Kurs werden Bewegungsformen und Schritte dieses Tanzes wiederholt und erweitert. Neue Choreografien mit und ohne Schleier werden kennen gelernt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Schleier, Fächerschleier
5.9. - 6.2., Do., 19.05 - 20.35 Uhr / 36 Ustd. 72 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Katarina Then, Vizeweltmeisterin im orientalischen Tanz

I 71 279 G **Jazztanz für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnissen**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Spaß am flotten Rhythmus haben. Sie lernen gleichzeitig, ihren Körper zu kräftigen, geschmeidig zu machen und Ihre Kondition zu verbessern. Einfache Choreografien geben ein gutes Körpergefühl. Diejenigen, die ihre Kenntnisse im Jazztanz auffrischen möchten, sind genauso eingeladen wie jene, die Jazztanz kennen lernen wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein wärmeres Oberteil und Gymnastikschuhe
25.9. - 5.2., Mi., 19 - 20 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Ruth Schlorke, Dipl.-Pädagogin

HINWEIS
Für die Kurse, in denen Instrumentalspiel erlernt wird, ist ein eigenes Instrument Voraussetzung (falls nicht anders im Kurstext beschrieben). Wenn Sie jedoch noch kein entsprechendes Instrument besitzen, so sollten Sie mit dem Kauf bis Kursbeginn warten, denn bei Kursausfall können gegenüber der VHS keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden.

I 71 283 G **Gitarre für Anfänger/-innen - Semesterkurs**

In diesem Kurs werden Grundlagen für ein vielseitiges Gitarrenspiel vermittelt. Der Unterricht schließt sowohl die Begleitung von Liedern als auch rein instrumentale Spieltechniken ein. Individuelle Förderung und Auswahl der Lieder bzw. Stücke geben den Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, eigene Wege und Ausdrucksmöglichkeiten zu entwickeln.
Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Stifte und 2 EUR für Material
3.9. - 14.1., Di., 18 - 19 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 17.12
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Andreas Voigt, Gitarrelehrer

I 71 285 G **Gitarre - weiterführender Semesterkurs**

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrespielen nach Noten (Stammtöne von c1 bis c2), Grundfertigkeiten in einfachen Begleit-/Schlagtechniken
Kursinhalt: Anwendung, Vertiefung und Erweiterung des Akkord- und Barée-Spiels sowie der Anschlagtechniken an verschiedenen Liedbeispielen und Stücken. Erweiterung der Noten- und Harmoniekenntnisse mit dem Ziel, auch kompliziertere Liedstrukturen nachzuvollziehen.
Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Stifte und 2 EUR für Material
3.9. - 14.1., Di., 16.45 - 17.45 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 17.12.
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Andreas Voigt, Gitarrelehrer

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Kreativ sein

Weitere Kreativkurse zu den Themen Zeichnen, Fotografieren, Musik, Tanz, Literatur und Kunst finden Sie ab Seite 92.

Gesundheit und Persönlichkeit

HINWEIS
Die Kurse im Gesundheitsbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Es wird empfohlen, vor Anmeldung und Kursbesuch den behandelnden (Haus)Arzt zu konsultieren, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen. Insbesondere bei bereits bestehenden Beschwerden sollte eine vorherige ärztliche Einschätzung unbedingt erfolgen. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
Der Volkshochschulverband hat mit einigen Krankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarungen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass verschiedene Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80 Prozent). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse! Auf Antrag erhalten Sie nach Beendigung des Kurses eine kostenfreie Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Outfit und Ernährung

I 71 301 G **Farb- und Typberatung für SIE und IHN**
In Zukunft kommen Sie noch besser zur Geltung und werden Ihren Kleiderschrank optimieren!
In der Veranstaltung werden anhand von Tüchern ihre optimalen Farben ermittelt. Sie werden selbst Zusammenhänge von Farbharmonien erkennen und nur noch die für Sie richtigen Farben wählen. Es gibt auch einen Farbpass, den Sie im Kurs für 23 Euro erwerben können.
Bitte Spiegel und Stirnband mitbringen.
5.2., Mi., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Veronika Hoffmann,
Visagistin, Farb- und Typberaterin

I 71 304 G **Workshop Kürbisschnitzen- Großfigur Igel**
Aus einem Butternutkürbis schnitzen wir eine Großfigur - einen stachligen Igel, der lustig aus dem Herbstbüfett schaut und die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Im Vordergrund des Workshops stehen ornamentbezogenes Schnitzen, Relief- und V- förmige Schnittführung. Dieser Kurs ist auch für Schnitzanfänger/ -innen geeignet.
Bitte mitbringen: einen großgewachsenen Butternutkürbis, bei dem der obere Teil annähernd die gleiche Breite hat wie der untere sowie 4,50 Euro für Anleitungen, Arbeitsblätter und weiteres Gemüse, die direkt bei der Kursleiterin bezahlt werden.
21.10., Mo., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Sabine Finger, Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell, Autorin

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

I 71 305 G **Workshop: Aufschnittplatten selbst gestalten**

Gemeinsam mit einer Kaltmamsell werden Sie in diesem Kurs eine Aufschnittplatte legen und gestalten. Themenkonzentriert üben wir mit verschiedenen Wurst- und Schinkensorten die Klapp-, Wickel-, Dreh- und Einschlagtechniken. Dekorationselemente und Gestaltungslehre zum Garnieren fließen in das Plattenlegen mit ein. Sie lernen, wie Sie Käsepralinen und eine Käsetorte herstellen. Ihr Kunstwerk, das für 5 bis 6 Personen reicht, dürfen Sie mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: 12 EUR (für Aufschnitt und Käse nach Angebot, verschiedene Gewürze, Holzspieße, Frischhaltefolie, Küchenkrepp, eine Platte, Gemüse für Dekorationsvarianten, Anleitungen und Arbeitsblätter) die direkt bei der Kursleiterin bezahlt werden.
19.11., Di., 13.45 - 16.45 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Sabine Finger, Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell, Autorin

I 71 307 G **Workshop: Wie schnitze ich einen Pinguin?**

Ein Pinguin mit Hackmasse gefüllt schmeckt doppelt so gut! Wie Sie sich dieses putzige Kerlchen selbst schnitzen können, lernen Sie an diesem Nachmittag. Zuerst fertigen wir eine Zeichenskizze an und üben uns dann im ornamentbezogenen Schnitzen an einer Aubergine. Die Bastel- und Backanleitung zum Nachmachen gibt's für zu Hause auch mit dazu. Dieser Kurs ist auch für Schnitzanfänger/-innen geeignet.
Bitte mitbringen: eine Dose für den Heimtransport sowie 5 EUR für Food, Nonfood, Anleitungen und Arbeitsblätter, die direkt bei der Kursleiterin bezahlt werden
22.1., Mi., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Sabine Finger, Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell, Autorin

I 71 309 G NEU **Rote Bete verarbeiten**

Rote Bete - man kennt sie meist weich gekocht und süß-sauer. Aber wie wäre es mal roh und raffiniert zubereitet? Ein Wintergemüse fürs ganze Jahr, gut für die Gesundheit, vitaminreich und farbintensiv. Wir verarbeiten Rote Bete zu Vorspeisen, Beilagen und Aufstrichen, was nicht nur wegen der schönen Farbe, sondern auch geschmacklich interessante Abwechslung auf den Teller bringt. Anschließend darf verkostet werden.
6.11., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Dr. Evelin Müller

Körpererfahrung, Entspannung

I 71 310 G **Ihr Körper lügt nicht! - Einführung in die Kinesiologie**

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, die Kinesiologie kennen zu lernen und erste Erfahrungen mit dem Biofeedback (Muskeltest) zu sammeln. Sie erleben Übungen, um Ihre Gesundheit zu stärken, die Konzentration zu aktivieren und Energien zu mobilisieren, damit Körper, Geist und Seele im Einklang sind. Wir demonstrieren praktische Übungen, die Sie mühelos in den Alltag integrieren können, um Stress abzubauen, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihre Kräfte zu fokussieren. Zum Abschluss des Kurses laden wir Sie zu einer Entspannungsreise mit Klangschalen ins Land der Träume ein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke
21.11., Do., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 8 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Gerd-Steffen Voigt, Kinesiologe, Klangtherapeut, NLP-Master

I 71 311 G **Klare Ziele und konfliktarme Kommunikation: Einführung in das NLP**

Warum sind andere erfolgreicher als ich, souveräner, konfliktfähiger oder toleranter? Warum leben andere entspannter und glücklicher mit den täglichen Herausforderungen im Leben? Haben Sie sich auch schon diese Fragen gestellt und sind auf der Suche nach persönlicher Entfaltung, konfliktarmer Kommunikation, klaren Zielen sowie Wahlmöglichkeiten, um entspannter und glücklicher zu leben? Kommen Sie mit auf eine Stippvisite und entdecken Sie Ihren inneren Schatz. Lernen Sie Methoden kennen, die Spaß machen und Veränderungen erleichtern.

21.11., Do., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 8 EUR

Komm-Haus, Selliner Straße 17 Ilka Voigt, Kommunikationstrainerin

I 71 313 G **Autogenes Training**

Das Autogene Training ist eine weit verbreitete Entspannungsmethode, die sowohl zur Prophylaxe und Linderung von psychosomatischen Störungen (Kopfschmerzen, Schlafstörungen, stressbedingte Magenbeschwerden etc.) als auch anderer Probleme (v. a. Stress, allgemeine Nervosität) erfolgreich eingesetzt werden kann. Sie dient der Leistungssteigerung und aktiven Stressbewältigung. Die Teilnehmenden erlernen, die Umschaltreaktion des Körpers von Anspannung hin zu Entspannung bewusst zu steuern und somit stufenweise und gezielt zur Ruhe zu kommen. Sie sollten sich nicht in einer psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung befinden.

Bitte 2 EUR für Kopien mitbringen.

5.11. - 21.1., Di., 15 - 16 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Barbara Bielig, exam. Altenpflegerin

I 71 315 G **Qigong und Tai Chi Chuan - Einführungswochenende**

Qigong und Tai Chi Chuan sind ursprünglich chinesische Bewegungs- und Ruhekünste. Sie entwickeln sich seit dem Ende des 20. Jahrhunderts auch in der westlichen Welt weiter. Aspekte wie Gelassenheit und Ruhe im Erleben der Bewegungen sind wichtige Impulse als Antwort auf die vielen Anforderungen des täglichen Lebens. Verschiedene Studien haben nachgewiesen, dass Entspannungstechniken langfristig unser Leben und unsere Gesundheit positiv beeinflussen. An diesem Wochenende werden Übungen und deren Prinzipien herausgearbeitet, welche das Potential des Qigong und Tai Chi Chuan für die moderne Lebenswelt verdeutlichen. Dabei stehen die individuellen Fragen der Kursteilnehmenden im Zentrum.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, ein großes Handtuch, ggf. Isomatte oder Decke für die Entspannungsübung

19.10. - 20.10., Sa., 9.30 - 14.30 Uhr., So., 9 - 12 Uhr/ 9 Ustd. 24 EUR

Komm-Haus, Selliner Straße 17 Tim Zimmermann, Dipl.-Sportlehrer, Tai-Chi/Qigong Lehrer

I 71 317 G **Qigong - Die Kraft der Ruhe**

Qigong ist eine Kombination aus langsamen und harmonischen Atem- und Bewegungsabläufen, die man über Jahrtausende hinweg in chinesischen Klöstern entwickelt hat und die mittlerweile nicht nur von Millionen Menschen in China, sondern in vielen Teilen der Erde regelmäßig praktiziert werden. Dabei steht Qigong besonders in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Grundlage für alle Verbesserungen wie Stressabbau, Schmerzreduktion, Leistungssteigerung, Ruhe und Gelassenheit sowie ein langes gesundes Leben. Kursinhalt ist das Qigong der 8 Schätze: Das Spiel beginnen - Die dreifache Energie - Die Herausforderung annehmen - Den beschrittenen Weg zurückschauen - Die Mitte stabilisieren - Die Füße fassen - Die Fäuste ballen - Stehende Meditation - Akupressurpunkte. Vorführen, Üben, Umsetzen und Wiederholen des Gelernten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

11.9. - 13.11., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR

Kurs auch am 23.10. und 30.10,.

Komm-Haus, Selliner Straße 17 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

I 71 319 G **Qigong - In der Stille liegt die Kraft**

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Qigong-Erfahrene geeignet. Erlerntes wird fortgesetzt und Anfänger/-innen wird ein guter Einstieg in diese asiatische Entspannungsmethode ermöglicht. Mithilfe verschiedener Qigong-Übungen entwickeln sich innere und äußere Stärke, bisher ungenutzte Energien werden aktiviert und ungeahnte Kräfte entdeckt. Qigong fördert den harmonischen und kraftvollen Fluss der Lebensenergie, steigert bereits nach wenigen Tagen die Basisenergie, aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte und baut Stress ab. Kursinhalt ist das Qigong der 8 Schätze: Das Spiel beginnen - Die dreifache Energie - Die Herausforderung annehmen - Den beschrittenen Weg zurückschauen - Die Mitte stabilisieren - Die Füße fassen - Die Fäuste ballen - Stehende Meditation - Akupressurpunkte. Je nach Fortschritt der Gruppe: Emotionsabbau und Freude verstärken und/oder Vorführen, Üben, Umsetzen und Wiederholen des Gelernten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe
27.11. - 12.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

I 71 321 G **Hatha-Yoga für Anfänger/-innen**

Hatha-Yoga ermöglicht ein Kennenlernen des eigenen Körpers. Richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) führen zu Ruhe und Entspannung. Einen Schwerpunkt des Kurses bildet die systematische Beherrschung des Körpers und eine damit verbundene Bewältigung von Stress und Hektik. Die Kursleiterin ist anerkannte Yogalehrerin der Gesellschaft für Yoga und altindische Medizin e. V., praktiziert und publiziert seit 1979 auf dem Gebiet des Hatha-Yoga.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, ein großes Handtuch
8.10. - 17.12., Di., 19.15 - 20.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Besuch eines Yogakurses bzw. Vorerfahrungen im Yoga. Im Kurs werden Yogaübungen und Atemtechniken fortgeführt und vertieft. Die Kursleiterin ist anerkannte Yogalehrerin der Gesellschaft für Yoga und altindische Medizin e. V., praktiziert und publiziert seit 1979 auf dem Gebiet des Hatha-Yoga.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, ein großes Handtuch

I 71 323 G **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**
8.10. - 17.12., Di., 18 - 19 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

I 71 325 G **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**
10.10. - 19.12., Do., 18 - 19 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

I 71 327 G **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**
10.10. - 19.12., Do., 19.15 - 20.15 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

I 71 328 G **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**
4.9. - 29.1., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Kein Kurs am 2.10. und 18.12.
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Heidrun Schattke, Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin (BDY)

Gymnastik, Bewegung, Fitness

Wassergymnastik
Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet.
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von Übungen zum Muskel- und Konditionsaufbau.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

I 71 330 G **Wassergymnastik**
30.8. - 15.11., Fr., 15.10 - 15.55 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

I 71 331 G **Wassergymnastik**
2.9. - 18.11., Mo., 20 - 20.45 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

I 71 332 G **Wassergymnastik**
2.9. - 18.11., Mo., 20.50 - 21.35 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

I 71 333 G **Wassergymnastik**
3.9. - 19.11., Di., 10 - 10.45 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 71 334 G **Wassergymnastik**
3.9. - 19.11., Di., 11 - 11.45 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 71 335 G **Wassergymnastik**
22.11. - 7.2., Fr., 15.10 - 15.55 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

I 71 336 G **Wassergymnastik**
25.11. - 10.2., Mo., 20 - 20.45 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

I 71 337 G **Wassergymnastik**
25.11. - 10.2., Mo., 20.50 - 21.35 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

I 71 338 G **Wassergymnastik**
26.11. - 11.2., Di., 10 - 10.45 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 71 339 G **Wassergymnastik**
26.11. - 11.2., Di., 11 - 11.45 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

I 71 340 G **Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken**
In diesem Kurs erwartet Sie ein mit Informationen gekoppeltes Bewegungsprogramm für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag und im Beruf. Die präventive Rückenschule steigert Ihr Körper- und Gesundheitsbewusstsein und kräftigt die Muskulatur. Der Kurs ist für jede/n geeignet, die/der vorbeugend etwas für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und der Gelenke tun möchte. Er wendet sich besonders an diejenigen, die ihren Alltag fast ausschließlich im Sitzen verbringen bzw. an Berufstätige mit vorwiegend einseitiger oder körperlich schwerer Belastung. Die Freude an der Bewegung kommt nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
8.10. - 21.1., Di., 17 - 18 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Sportschule Mustang e. V., Heilbronner Straße 16/Haus B Nancy Vollbrecht, Physiotherapeutin

I 71 341 G **Fitnesstraining zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Wirbelsäulenbeschwerden**
Für alle Altersgruppen zur Prävention geeignet. Die Teilnehmer/-innen lernen und üben Techniken zur Dehnung, Entspannung, Kräftigung der Muskulatur und Entlastung der Wirbelsäule. Pilatesübungen können das Rückenprogramm ergänzen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Hallenschuhe, ein großes Handtuch
4.9. - 12.2., Mi., 19.05 - 20.05 Uhr / 25 Ustd. 55 EUR
Max-Klinger-Schule, Gymnastikraum, Miltitzer Weg 4 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 71 343 G **Rückenprävention und Pilates**
Für alle Altersgruppen geeignet. Die Teilnehmenden lernen, mit Dehn- und Kräftigungsübungen die Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Dabei wird Wissen zur Entlastung der Wirbelsäule und des Rückens vermittelt, das auch im Alltag angewendet werden kann. Die Pilatesübungen werden sehr bewusst in Verbindung mit der Atmung ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und den Stressabbau unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wechselschuhe, ein großes Handtuch
4.9. - 12.2., Mi., 18 - 19 Uhr / 25 Ustd. 56 EUR
Max-Klinger-Schule, Gymnastikraum, Miltitzer Weg 4 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

I 71 345 G **Pilates für alle, die vormittags Zeit haben**
Das Pilates-Trainingsprogramm wurde nach seinem Begründer, dem Deutschen Joseph Pilates benannt. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Sie sind unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit durchführbar. Durch wechselnde Übungen werden alle Muskeln gleichzeitig trainiert. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und den Stressabbau unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und ein großes Handtuch
18.9. - 12.2., Mi., 10 - 11 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Silke Zeidler-Lehmann,
Pilates-Trainerin B-Lizenz, Aroha-Instructor

I 71 347 G **Sanfte Gymnastik und Pilates am Nachmittag**

Im Kurs werden Übungen aus der sanften Gymnastik und dem Pilates kombiniert.
Pilatestraining ist ein Bewegungsprogramm für Körper und Geist. Es basiert auf bewusster Atmung und aktiviert die Rumpf stabilisierenden Muskeln. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Alle Übungen finden ihren Ursprung in der Körpermitte, dem so genannten Powerhouse (Muskeln im Bauch, Rücken und Beckenboden) und garantieren eine belastungsfreie Beweglichkeit aller Glieder. Pilates ist unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit durchführbar.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste, dicke Socken und ein großes Handtuch
17.9. - 11.2., Di., 17.15 - 18.15 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 19.11.
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Silke Zeidler-Lehmann,
Pilates-Trainerin B-Lizenz, Aroha-Instructor

I 71 351 G **Herz-Kreislauf-Training und Muskelkräftigung**

Zur Schulung des Herz-Kreislauf-Systems erlernen die Teilnehmer/-innen ein abwechslungsreiches Programm - bestehend aus einem Herz-Kreislauf-Training sowie Kräftigungsübungen mit und ohne Handgerät für den Muskelaufbau im Rücken-, Bauch-, Oberschenkel- und Armbereich. Ein Kurs für jede/-n ohne Altersbeschränkung. Die Kursstunde endet mit Stretching und Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
2.9. - 9.12., Mo., 18 - 19 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kurs auch am 21.10 und 28.10.
Kursraum Lausen, Zschochersche Allee 5b (Fam. Malzew) Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

I 71 353 G **Ich beweg mich -**
Fit im Alltag, neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die vielseitigen und intensiven Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Sanfte Entspannungstechniken sorgen für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung - gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteigende.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes und ein kleines Handtuch
23.9. - 27.1., Mo., 20 - 21 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Renate Fahr,
Diplomlehrerin für Sport und Biologie

Bitte beachten Sie auch die „Ich bewege mich"-Kurse auf Seite 164.

I 71 355 G **Gymnastik zur Konditionsverbesserung**

Zur Schulung des Herz-Kreislauf-Systems erlernen die Teilnehmer/-innen Kombinationen am Steppbrett im Einsteigerbereich. Ausgewogene Übungen im Problemzonen- und Stretchingbereich dienen dem Aufbau, der Straffung und Entspannung der Muskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe
2.9. - 10.2., Mo., 18.50 - 19.50 Uhr / 27 Ustd. 54 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Undine Pötzsch, Sportlehrerin

I 71 357 G **Power-Mix**
Ein Mix aus Aerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur - eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge" bringt. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, ein großes Handtuch
17.9. - 28.1., Di., 18.45 - 19.45 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 1.10.
Sporthalle Mannheimer Straße, Gymnastikraum,
Mannheimer Straße 128
Silke Zeidler-Lehmann,
Pilates-Trainerin B-Lizenz, Aroha-Instructor

I 71 359 G NEU **Oriental Fitness**
Beim Oriental-Fitness erwartet Sie ein breitgefächertes Bewegungsprogramm, das kaum genutzte Muskeln allmählich wieder mobilisiert, durch das Erlernen der Isolationstechnik Verkrampfungen und Versteifungen sanft lösen hilft und die Koordinationsfähigkeit verbessert. Nach dem fordernden Fitnesstraining zu orientalischer Musik klingt der Kursabend mit einem angenehmen Stretching- und Entspannungsteil aus.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, ein großes Tuch für die Hüfte und ein großes Handtuch
3.9. - 26.11., Di., 20 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 1.10.
Sporthalle Mannheimer Straße, Gymnastikraum,
Mannheimer Straße 128
Katarina Then,
Vizeweltmeisterin im orientalischen Tanz

Renate Fahr, VHS in Grünau, Gesundheit

In meinem Berufsleben ergänzten sich meine beiden Unterrichtsfächer Sport und Biologie sehr gut. Es ist mir schon immer sehr wichtig, bei den Kursteilnehmer/-innen die Freude an sportlicher Bewegung zu entfachen und auch gleichzeitig erklären zu können, welche positiven Auswirkungen das auf den menschlichen Organismus hat. Seit 1997 gebe ich Kurse an der VHS. Die Freude an der Arbeit mit Erwachsenen begeistert mich bis heute. Schon als Sportlehrerin am Gymnasium habe ich meine Leidenschaft für die gesundheitsorientierte Fitness entdeckt. Neben mehreren Rückenschul- und Pilatesfortbildungen belegte ich auch zwei Kurse zur Franklin-Methode.
Meine Devise ist: Wer die Energie aufbringt – abends nach getaner Arbeit – zum Kurs zu kommen, hat eine Begrüßung mit einer freudbetonten und intensiven Erwärmung mit Musik verdient, um sich und Körper einstimmen zu können, um Kondition und Koordination zu trainieren und die Muskulatur auf die nachfolgenden Übungen vorzubereiten sowie das Stütz- und Bewegungssystems zu stabilisieren. Mir sind Intensität, aber auch Behutsamkeit im Umgang mit dem Körper wichtig – ebenso Entspannung und Stretching. Die Musik ist dabei ein wichtiger und motivierender Trainingsbegleiter.
Die Kursteilnehmer/-innen geben mir Kraft und Energie zurück, wenn sie zufrieden und mit einem guten Körpergefühl die Sportstätte verlassen, um mich eine Woche später wieder mit einem Lächeln zu begrüßen.

I 71 361 G (NEU) **Workshop AROHA® - ein effektives Fitnessprogramm**
Sie lernen AROHA® als ein effektives, unkompliziertes Fitnessprogramm im ¾ Takt kennen, das Gesäß, Oberschenkel und Bauch festigen hilft und zu innerer Ausgeglichenheit führt. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Diese sind intensiv, aber schonend für die Gelenke und für jede/n ohne Vorkenntnisse und jeden Alters geeignet. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich nicht nur positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt, sondern zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt. Der Workshop ermöglicht, AROHA® für sich auszuprobieren. Vielleicht gehören Sie auch schon bald zu den weltweit tausenden von AROHA® Begeisterten und melden Sie sich für den gleichnamigen Kurs an.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
1.10., Di., 18.45 - 21 Uhr / 3 Ustd. 10 EUR
Sporthalle Mannheimer Straße, Gymnastikraum,
Mannheimer Straße 128 Silke Zeidler-Lehmann,
Pilates-Trainerin B-Lizenz, Aroha-Instructor

I 71 363 G (NEU) **AROHA® - ein Training für Körper, Geist und Seele**
Das effektive, unkomplizierte Fitnessprogramm im ¾ Takt ist intensiv, aber schonend für die Gelenke und für jede/n ohne Vorkenntnisse und jeden Alters geeignet. AROHA® spricht Emotionen an und gibt dadurch genügend Zeit, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren. In der Bewegung können Aggressionen artikuliert und abgebaut werden. Das mentale Ziel ist ein selbstbewusster Geist.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
3.12. - 11.2., Di., 20 - 21 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Sporthalle Mannheimer Straße, Gymnastikraum,
Mannheimer Straße 128 Silke Zeidler-Lehmann,
AROHA® Instructor, Pilates-Trainerin B-Lizenz

I 71 365 G Fitnessgymnastik mit modernen Jazz-Rhythmen
Zu modernen Rhythmen werden Übungsfolgen zur Verbesserung der Kondition, Koordination, Dehnung und zum Muskelaufbau kennen gelernt, erarbeitet und umgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, ein großes und ein kleines Handtuch
25.9. - 5.2., Mi., 20 - 21 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Ruth Schlorke, Dipl.-Pädagogin

I 71 367 G Fitnessgymnastik mit Latino-Elementen
Abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur werden ergänzt durch Kombinationen am Steppbrett und Latino-Fitness - einem intensiven Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Vielseitige Schrittkombinationen ermöglichen ein dynamisches Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. Die Kursstunde wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
4.9. - 12.2., Mi., 19.15 - 20.15 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Kein Kurs am 18.12. und 5.2., Kurs auch am 23.10.
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Jörg Kerstan, Diplomlehrer

I 71 369 G Kombikurs Latino Fitness und Workout
Latino Fitness beinhaltet ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Vielseitige Schrittkombinationen werden mit Übungen aus dem Workout ergänzt, sodass Ausdauer und Kräftigung gleichermaßen trainiert werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
10.9. - 21.1., Di., 18.15 - 19.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

Latino Fitness - ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen
Latino Fitness ist ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Vielseitige Schrittkombinationen ermöglichen ein dynamisches Workout-Konzept, das mit seinen intensiven und schweißtreibenden Bewegungen einfach jeden mitreißt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch

I 71 371 G **Latino Fitness**
2.9. - 10.2., Mo., 15.30 - 16.30 Uhr / 27 Ustd. 59 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Bozhidar Panayotov, Tänzer

I 71 373 G **Latino Fitness**
2.9. - 10.2., Mo., 16.40 - 17.40 Uhr / 27 Ustd. 59 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Bozhidar Panayotov, Tänzer

I 71 375 G **Latino Fitness**
2.9. - 10.2., Mo., 17.45 - 18.45 Uhr / 27 Ustd. 59 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Bozhidar Panayotov, Tänzer

I 71 377 G **Latino Fitness**
10.9. - 21.1., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

I 71 379 G **ZUMBA Fitness®**
ZUMBA Fitness® ist ein hocheffektives Cardiotraining. Latin-Rhythmen verschmelzen mit vielseitigen Schrittkombinationen zu einem dynamischen Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. In 35 Ländern ist dieses Latin-Workout längst ein weltweiter Renner - you have to feel it! Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
8.10. - 11.2., Di., 14.15 - 15.15 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Sportschule Mustang e. V., Heilbronner Straße 16/Haus B Christian Bergmann, Zumba®Instructor

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

SPRACHEN

HINWEIS
Weiterführende Informationen zu unseren Sprachkursen finden Sie im „Wegweiser Sprachen“ ab Seite 244. Um den für Sie richtigen Kurs zu finden, beraten wir Sie gern im Fachbereich Sprachen, Terminvereinbarung unter Tel. 123-6041.

Englisch für Senioren

I 71 400 G **Englisch für Senioren A1, Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben einen Englisch-Anfänger/-innenkurs besucht und/oder besitzen nur wenig Englischkenntnisse? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9
10.10. - 6.2., Do., 13.45 - 15.15 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 14.11. und 21.11.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Ursula Leiteritz, Dipl.-Lehrerin für Russisch/Englisch; Erwachsenenbildnerin

I 71 401 G **Englisch für Senioren A1.2 - Anfänger/-innenniveau, 8 - 10 Teilnehmende**

Sie haben einen Englisch-Anfänger/-innenkurs besucht und/oder besitzen nur wenig Englischkenntnisse? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9, ab Lektion 4
14.10. - 17.2., Mo., 9 - 10.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kurs auch am 20.10.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Susanne Neitemeier

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

I 71 402 G **Englisch für Senioren A1.4 und Wiederanfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, geeignet auch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Dieser Kurs ist geeignet für Englischlernende mit elementaren Grundkenntnissen (z. B. Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde) und erweitert diese Stück für Stück. Sie lernen, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze in der Fremdsprache zu verstehen und anzuwenden. Die Themengebiete „Neue Leute treffen", „Familie und Freizeit" sowie „Telefonieren" werden behandelt. Nach Abschluss des Lehrbuches sind Sie in der Lage, sich auf Englisch mit Muttersprachler/-innen zu verständigen, wenn diese langsam und deutlich sprechen. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9, ab Unit 6
9.10. - 29.1., Mi., 10.45 - 12.15 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Franziska Opitz, M. A. Englisch

I 71 403 G **Englisch für Senioren A1.6 und Wiederanfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, geeignet auch für Englischlernende mit elementaren Grundkenntnissen (z. B. Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde) und erweitert diese Stück für Stück. Sie lernen, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze in der Fremdsprache zu verstehen und anzuwenden. Nach Abschluss des Lehrbuches sind Sie in der Lage, sich auf Englisch mit Muttersprachler/-innen zu verständigen, wenn diese langsam und deutlich sprechen. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9, ab Unit 8/9
8.10. - 21.1., Di., 9 - 10.30 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Franziska Opitz, M. A. Englisch

I 71 404 G **Englisch für Senioren A2.2 und Wiedereinsteiger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben einen Englischkurs A1 beendet und/oder besitzen elementare Grundkenntnisse? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. über Tagesabläufe, Freunde und Berufe sprechen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
14.10. - 27.1., Mo., 10.45 - 12.15 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Susanne Neitemeier

I 71 405 G **Englisch für Senioren, A2.6 und Wiedereinsteiger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2012, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert. Dies ermöglicht den Kursteilnehmenden, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, auf Reisen oder Freizeit anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-, ab Unit 9/10
9.10. - 29.1., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 24 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Franziska Opitz, M. A. Englisch

I 71 406 G **Englisch für Senioren, Konversation und Auffrischung auf Niveau A2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, geeignet auch für Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Inhalt des Kurses sind Wiederholung und Auffrischung des bereits Erlernten. Die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) werden am Beispiel verschiedener alltagsnaher Themenbereiche abwechselnd trainiert. Dies ermöglicht den Kursteilnehmer/-innen, ihre erworbenen Fähigkeiten im Alltag, in der Freizeit oder auf Reisen anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Lektion 6 (Mitte)
8.10. - 11.2., Di., 16.15 - 17.45 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 19.11., Kurs auch am 21.10. und 29.10.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Liane Voigt, Diplomlehrerin

I 71 407 G **Englisch für Senioren, Konversation und Auffrischung auf Niveau A2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, geeignet auch für Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Inhalt des Kurses sind Wiederholung und Auffrischung des bereits Erlernten. Die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) werden am Beispiel verschiedener alltagsnaher Themenbereiche abwechselnd trainiert. Dies ermöglicht den Kursteilnehmer/-innen, ihre erworbenen Fähigkeiten im Alltag, in der Freizeit oder auf Reisen anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Lektion 9 (Mitte)
9.10. - 12.2., Mi., 16.15 - 17.45 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kurs auch am 22.10. und 30.10.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Liane Voigt, Diplomlehrerin

Englisch Standardprogramm

I 71 411 G **Englisch A 1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, Einchecken ins Hotel, Bestellen im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9
10.10. - 30.1., Do., 17.45 - 19.15 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 21.11.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Linda Eter

I 71 413 G **Englisch A1.2 - Anfänger/-innenniveau, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben einen Englisch-Anfänger/-innenkurs besucht und/oder besitzen nur wenig Englischkenntnisse? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9, ab Lektion 3
10.10. - 30.1., Do., 19.30 - 21 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 21.11.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Linda Eter

I 71 421 G Englisch A2 und Wiedereinsteiger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmern ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Lektion 2
18.9. - 19.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 13.11. und 27.11.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Ursula Leiteritz, Dipl.-Lehrerin für Russisch/Englisch; Erwachsenenbildnerin

I 71 423 G Englisch A2.3, und Wiederanfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmern ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Lektion 5
5.11. - 11.2., Di., 18 - 19.30 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 17.12.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Hans Hübner, Diplomlehrer

I 71 433 G Englisch B1.3, 5 - 7 Teilnehmer/-innen
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Im Kurs lernen Sie, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen auszudrücken, Ereignisse zu beschreiben und Ihre Meinungen und Pläne kurz zu erklären. Sie können eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und Ihre Reaktionen beschreiben. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
Lehrbuch: Living English B1, Longman, ISBN 1-405-82918-4, ab Unit 8
19.9. - 23.1., Do., 15.30 - 17 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 14.11. und 21.11.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Ursula Leiteritz, Dipl.-Lehrerin für Russisch/Englisch; Erwachsenenbildnerin

I 71 435 G Englisch B1.7, 8 - 10 Teilnehmer/-innen
Auch für Wiedereinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen geeignet. Eine Probestunde ist möglich. Im Kurs lernen Sie, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen auszudrücken, Ereignisse zu beschreiben und Ihre Meinungen und Pläne kurz zu erklären. Sie lernen Situationen kennen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
Lehrbuch: Living English B1, Longman, ISBN 1-405-82918-4, ab Unit 8
7.10. - 3.2., Mo., 16.30 - 18 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Kurs auch am 21.10. und 28.10.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dagmar Kujumdshiev, Dipl.-Päd. für Englisch und Deutsch

Romanische Sprachen

I 71 451 G Französisch A1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen
Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Sie mögen Frankreich und die französische Sprache? Dann zögern Sie nicht, sich dieser wohlklingenden Sprache systematisch zu nähern. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
19.9. - 16.1., Do., 16.15 - 17.45 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 21.11.
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Kathrin Kirbes-Albrecht, Magister Französisch, DaF

I 71 453 G Französisch Auffrischung auf Niveau A1, 5 - 7 Teilnehmer/-innen
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, geeignet auch für Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Inhalt des Kurses sind Wiederholung und Auffrischung des bereits Erlernten, landeskundliche Informationen zu Paris, Provence, Bretagne verbunden mit der Wiederholung und dem Erwerb neuer Redemittel zur Bewältigung von Situationen wie Orientierung in einer Stadt (mit öffentlichen Verkehrsmitteln), Restaurant- und Cafébesuch, Arztbesuch, Apotheke, Berufsleben, Freizeitaktivitäten, Wohnen. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
12.9. - 19.12., Do., 18 - 19.30 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 21.11.
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Kathrin Kirbes-Albrecht, Magister Französisch, DaF

I 71 455 G Italienisch A1 Intensivkurs - Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 TN
Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen der italienischen Sprache und ermöglicht erste Kontaktaufnahmen und Reaktionen auf Fragen sowie das Äußern von Wünschen und Bedürfnissen. Die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) werden am Beispiel verschiedener alltagsnaher Themenbereiche abwechselnd trainiert. Dies ermöglicht den Kursteilnehmenden, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
10.1. - 14.2., Fr., 16.30 - 19.45 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Ciro Gallotti

I 71 457 G Italienisch A1.2, Anfänger/-innen-Niveau, 5 - 7 Teilnehmer/-innen
Geeignet für Interessent/-innen mit Kenntnissen auf Anfänger/-innenniveau (z. B. Besuch eines Italienisch-Anfänger/-innenkurses). Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der italienischen Sprache. Dabei geht es um praktisches Sprechen und Verstehen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewendet werden.
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ab Lektion 4
9.10. - 29.1., Mi., 14.15 - 15.45 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Antonio Cascio

I 71 459 G Italienisch A2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, aber auch geeignet für Lernende mit entsprechenden Vorkenntnissen, z. B. Abschluss eines Italienisch-A1-Kurses. Im Vordergrund stehen praktisches Sprechen und Verstehen. Das erworbene Wissen erlaubt die Verständigung auf Reisen und im Urlaub, sowie die Kontaktaufnahme zu Muttersprachlern. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Allegro 2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1, ab Lektion 2/3
9.10. - 12.2., Mi., 12.30 - 14 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Antonio Cascio

I 71 461 G Spanisch A1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen
Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Spanisch ist nach Englisch die weltweit meistverbreitete Sprache. Sie mögen Spanien und die spanische Sprache und wollen mehr als ein paar Sätze für den Urlaub sprechen können? Im Kurs lernen Sie mit einer Muttersprachlerin nicht nur die Sprache, sondern auch viele typische Eigenheiten von Spaniens kennen. Beim Lernen in der kleinen Gruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden. ¡Hasta la vista!
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN: 978-3-464-204887
16.9. - 3.2., Mo., 19.30 - 21 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 6.1.
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

I 71 463 G Spanisch A.1.2, Anfänger/-innen-Niveau, 8 - 10 Teilnehmer/-innen
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, geeignet für Interessent/-innen mit Kenntnissen auf Anfänger/-innenniveau (z. B. Besuch eines Spanisch-Anfänger/-innenkurses). Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der spanischen Sprache. Im Mittelpunkt stehen praktisches Sprechen und Verstehen in Alltagssituationen wie Einkaufen, Hotel, Restaurant, in der Stadt unterwegs sein. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN: 978-3-464-204887, ab Lektion 6
16.9. - 3.2., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 6.1.
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

I 71 467 G Spanisch A2 und Wiedereinsteiger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen
Sie wollen Ihre Kenntnisse auffrischen oder sicherer werden? Tenéis conocimientos elementales y ahora queréis profundizar en la lengua? Vamos a estudiar el pasado, leer historias, repasar situaciones de la vida diaria y mucho más. En un grupo divertido y con un poco de interés puedes aprender mejor. ¡Te esperamos! Geeignet auch für weitere Interessierte, die einen Spanischkurs A1 abgeschlossen haben oder entsprechende Vorkenntnisse besitzen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1
16.9. - 13.1., Mo., 16.30 - 18 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Kein Kurs am 6.1.
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

I 71 469 G Spanisch „last minute" für Urlauber/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen
Una oferta de ùltimo minuto! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Wollen Sie nach Spanien oder Lateinamerika verreisen? Wollen Sie testen, ob Spanisch Ihre Sprache ist? In diesen Kurs lernen Sie Wortschatz, der auf Reisen immer wieder angewendet werden kann, z. B. Bestellen in Restaurant und Bar, Tickets kaufen, nach einem Ort/Weg fragen. Dafür brauchen wir das Lehrbuch, ein bisschen Geduld und gute Laune. ¡Vamos a la playa! Wenn Sie danach mehr Lust auf Spanisch haben, können Sie in einen Sprachkurs einsteigen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Vivan las vacaciones!, Hueber, ISBN 978-3-19-307243-6.
24.5.. - 1.6., Fr., 16.30 - 19.30 Uhr, Sa., 9.30 -12:30 Uhr / 16 Ustd. 77 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

Prüfungs- und Studienvorbereitung

Mathematik Klasse 10 -
Crashkurs in den Ferien zur Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung
Dieser Crashkurs ist sowohl für Schüler/-innen der Mittelschule als auch des Gymnasiums (besondere Leistungsfeststellung) geeignet.
Im Mittelpunkt steht das Lösen prüfungstypischer Aufgaben. Stoffkomplexe: Funktionen, Gleichungen, Ungleichungen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, trigonometrische Berechnungen, Geometrie (Dreiecke, Kreise, Flächen und Körperberechnungen), Wahrscheinlichkeitsrechnung.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk

I 71 573 G **Mathematik Klasse 10 - Crashkurs in den Herbstferien zur Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung**

28.10. - 1.11., Mo., 13 - 16 Uhr / 16 Ustd. 33,60 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen,
Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

I 71 575 G **Mathematik Klasse 10 - Crashkurs in den Winterferien zur Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung**

24.2. - 28.2., Mo. bis Fr., 14 - 17 Uhr / 20 Ustd. 42 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen,
Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

Mathematik Klasse 12 (Grundkurs):
Crashkurs in den Ferien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur
Gezielte Übungen auf der Grundlage prüfungstypischer Aufgaben der vergangenen Jahre dienen kurz vor der schriftlichen Prüfung der Wiederholung und Festigung von Kenntnissen zu den Stoffkomplexen Analysis, Funktionen, Integral- und Differenzialrechnung, Extremwertaufgaben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Analysis. Auch für Schüler/-innen des Berufsgymnasiums geeignet
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk.

I 71 577 G **Mathematik Klasse 12 (Grundkurs): Crashkurs in den Herbstferien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**

28.10. - 1.11., Mo., 9 - 12 Uhr / 16 Ustd. 33,60 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen,
Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

I 71 579 G **Mathematik Klasse 12 (Grundkurs): Crashkurs in den Winterferien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**

24.2. - 28.2., Mo. bis Fr., 10 - 13 Uhr / 20 Ustd. 42 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen,
Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

Computer, Internet, Neue Medien

HINWEISE
Grundsätzlich steht in allen Computerkursen den Teilnehmenden ein eigener PC zur Verfügung. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Die Gebühr dafür ist im Kursentgelt enthalten.
In einigen Kursen haben Sie die Gelegenheit, Ausgabematerialien gegen Erstattung der Kosten zu erwerben. Ihr Kursleiter/Ihre Kursleiterin weist Sie darauf hin.

Zur Datensicherheit
Beachten Sie bitte, dass eigene Datenträger nur nach Absprache mit dem Kursleiter mitgebracht und keine Daten oder Programme von VHS-Computern kopiert werden dürfen.

Haftungsausschluss
Gemäß unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen Pkt. 8 übernimmt die Volkshochschule Leipzig keine Haftung für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl an mitgebrachten Computern oder anderen persönlichen Gegenständen.

I 71 581 G **10-Finger-Tastschreiben am PC - Grundkurs**
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Das 10-Finger-Tastschreiben wird direkt am Computer (Textverarbeitungsprogramm, keine spezielle Lernsoftware, so dass auch problemlos zu Hause geübt werden kann) auf der Computertastatur erarbeitet und erlernt.
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
26.9. - 19.12., Do., 17.30 - 19.45 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Silke Kohnert, Sekretärin/Facharbeiter für Schreibtechnik

I 71 601 G **PC-Grundkurs für alle, die vormittags Zeit haben**
Im Kurs wird auch auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen. Anfänger/-innen ohne bzw. mit wenigen Vorkenntnissen erhalten eine Einführung in Aufbau und Wirkungsweise des PC und in das Anwenderprogramm „Word für Windows". Sie erlernen und trainieren einen sicheren Umgang mit der Maus und mit der Benutzeroberfläche, das Anlegen von Ordnern, Speichern und Wiederfinden von Dateien sowie das Erstellen einfacher Texte, Grundlagen für den Zugang ins Internet und Anlegen einer E-Mail-Adresse.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Schreibblöcke
14.10. - 9.12., Mo., 9.30 - 11 Uhr / 18 Ustd. 67 EUR
Kurs auch am 21. 10. und 28.10.
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Helmut Massny, Dipl.-Ing.

I 71 605 G **Bildbearbeitung am PC**
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC
Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, Digitalfotos auf dem PC zu verwalten und zu bearbeiten. Kursinhalte sind: Bildgestaltung durch neue Bildbegrenzungen, Korrektur von Farbtemperatur, Brillanz und Schärfe bis hin zu dynamischer Tonwertkorrektur, Bearbeitung von Collagen und Bildmontagen, Einsatz von Fotos in anderen Anwendungen (z. B. Word, PowerPoint), Erzeugen von Bildschirmpräsentationen, Anregungen für Fotobücher und -kalender.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Schreibblöcke
14.10. - 9.12., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 18 Ustd. 67 EUR
Kurs auch am 21. 10. und 28.10.
Komm-Haus, Selliner Straße 17 Helmut Massny, Dipl.-Ing.

STADTTEILANGEBOTE PAUNSDORF MIT ENGELSDORF, MÖLKAU, HOLZHAUSEN, LIEBERTWOLKWITZ

ANSPRECHPARTNERINNEN

Dr. Sylvia Börner — Telefon: 123-6027
Service/Anmeldung: — 123-6000

VHS in Paunsdorf mit Engelsdorf, Mölkau, Holzhausen, Liebertwolkwitz
Wiesenstraße 14

Beratung, Information und Anmeldung zum gesamten Programm sind auch in allen Bürgerämtern möglich.
Bitte beachten Sie: An Feiertagen und in den Ferien im Freistaat Sachsen finden in der Regel keine Kurse statt.

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

In der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7
nach Vereinbarung, Zimmer 137

THEMENBEREICHE

POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT, RECHT **385**

KULTURELLE BILDUNG **387**
Kreatives Gestalten, Fotografie, Malen 387
Tanz und Musik 389

GESUNDHEIT UND PERSÖNLICHKEIT **390**
Ernährung und Persönlichkeit 390
Körpererfahrung und Entspannung 391
Gymnastik, Bewegung, Fitness 392

SPRACHEN **397**
Englisch für Senioren 397
Englisch Standardprogramm 399
Romanische Sprachen 402

Politik, Gesellschaft, Umwelt, Recht

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Dr. Sylvia Börner	Telefon: 123 6027
Service/Anmeldung:		123 6000

I 71 100 G **Feiern Sie mit uns 20 Jahre VHS im Stadtteil und 15 Jahre Club der Nachdenklichen**

mit Festveranstaltung, Bühnenprogramm, Straßenfest, buntem Markttreiben, Mit-Mach-Aktionen und vielen Informationen: erleben Sie Volkshochschule einmal anders, lassen Sie sich überraschen und probieren Sie sich und uns aus.
Ein weiteres Highlight ist das Special „Klang-Stille-Raum, Musik und Meditation", 19 Uhr in der Kirche Schönau mit anschließendem Empfang im Kirchgarten.
13.9., Fr., 13 - 18 Uhr, Komm-Haus, Selliner Straße 17

Paunsdorfs Nachbarn

Die eher junge Großsiedlung Paunsdorf ist von ehemaligen Dörfern umgeben, die zu verschiedenen Zeiten nach Leipzig eingemeindet wurden. Auf Spaziergängen werden diese Stadtteile mit ihrer Geschichte und ihren Geschichten vorgestellt.

I 72 111 P NEU **Dorfspaziergang in Schönefeld - ein Stadtteil mit Geschichte**

Obwohl Schönefeld fast 100 Jahre schon zu Leipzig gehört, kann es an vielen Stellen seine dörfliche Vergangenheit nicht leugnen. Entlang der alten Dorfstraßen und am Schloss Schönefeld hören wir zahlreiche Geschichten und Begebenheiten aus dem 30-jährigen Krieg und der Völkerschlacht, aber auch über die Liebesheirat von Robert und Clara Schumann sowie über den berühmten Maler Adolf Menzel.
Bitte mitbringen: bequemes, festes Schuhwerk, witterungsgerechte Kleidung

5.10., Sa., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd.	5 EUR
Treffpunkt: 13.50 Uhr Kreuzung Ossietzkystraße/Zeumerstraße	Sabrina Hansmann, Dipl.-Designerin (FH)

J 72 110 P **Dorfspaziergang in Abtnaundorf**

Herzlich willkommen zu einem Spaziergang durch das alte Dorf Abtnaundorf! Als eines der erst spät eingemeindeten Dörfer Leipzigs hat es noch immer seinen Charakter als Rittergutsdorf behalten. Gleichzeitig ist es aber in seinem Kern zu einem Millionendorf geworden. Warum dies so ist und viele andere Geschichten gibt es entlang der alten Dorfstraße und im berühmten Park zu hören.
Bitte mitbringen: bequemes, festes Schuhwerk, witterungsgerechte Kleidung

28.6., Sa., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd.	5 EUR
Treffpunkt: 13.50 Uhr Kreuzung Lazarusstraße/Abtnaundorfer Straße	Sabrina Hansmann, Dipl.-Designerin (FH)

I 72 121 P **Vorsorge im Alter - Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung**

Situationen, in denen Menschen unvermittelt hilfebedürftig werden, sind altersunabhängig. Unfall, Krankheit oder der normale Alterungsprozess bringen Lebensphasen mit sich, in denen Menschen nicht mehr über ihre medizinische Behandlung, Geldausgaben oder Wohnung entscheiden können. Regelungswünsche des Betroffenen sind von Ärzten und Gerichten zu beachten, wenn sie schriftlich vorliegen. Der Vortrag erläutert rechtliche Voraussetzungen einer Vollmacht, einer Patientenverfügung, eines Betreuungsverfahrens sowie die aktuelle Entwicklung der Rechtsprechung.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
13.11., Mi., 14.30 - 17 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick",
Am Vorwerk 15 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

Souverän bei Tisch

Ob ein Geschäftsessen oder eine private Einladung - gute Umgangsformen und ein guter Stil sind wieder hochaktuell und besonders wichtig. Bei einem 3-Gänge-Menü und in einem angenehmen Ambiente erhalten Sie viele interessante Informationen: Tischreservierung, Betreten und Verlassen des Restaurants, angemessene Kleidung, Sitzordnung, Gastgeschenke, Blumen - ja oder nein? Bestellung, Serviette, Besteck, Menüfolge, welchen Wein zu welchem Gericht? Gesprächsthemen, Rauchen - wann? Das „richtige" Sitzen, das Platznehmen und Aufstehen, Trinkgeld - aber wie viel?

I 72 131 P **Souverän bei Tisch - ein Seminar für junge Leute**

Bitte zusätzlich ca. 20 Euro für das 3-Gänge-Menü und Kosten für die Getränke einplanen.
17.1., Fr., 18 - 21.45 Uhr / 5 Ustd. 10,50 EUR (bereits ermäßigt)
Ramada Hotel, Schongauer Straße 39 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

I 72 137 P **Souverän bei Tisch**

Bitte planen Sie zusätzlich ca. 20 Euro für das 3-Gänge-Menü und Kosten für die Getränke ein.
22.11., Fr., 18 - 21.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Ramada Hotel, Schongauer Straße 39 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

7₂

Knut Franke, VHS in Paunsdorf, Musik

Als ausgebildeter Musikpädagoge qualifizierte und spezialisierte ich mich auf Instrumentalunterricht Gitarre, Keyboard und Computer. In der Video- und Musikproduktion sowie Grafik bildete ich mich weiter. Seit rund 15 Jahren bin ich als Kursleiter in der Volkshochschule für die musikalischen Interessen unserer Kursteilnehmer/-innen aktiv. Die Volkshochschule ist eine authentische und bürgernahe öffentlich-rechtliche Einrichtung, an der mitzuarbeiten einfach Spaß macht. Im musikalischen Gruppenunterricht können sich Interessierte für weiterführende Studien profilieren, und der Kursleiter sammelt immer wieder neue Erfahrungen. Die Teilnehmer/-innen, so unterschiedlich sie auch sind, haben eins gemeinsam: Sie interessieren sich für etwas Neues, das sie verstehen und anwenden wollen. Es genügt völlig, den jeweiligen Kurs zu nutzen, um genau das auch umzusetzen. Dann haben wir unser Ziel erreicht.

Kreatives Gestalten, Fotografie, Malen

HINWEIS
Für die Kursarbeit in allen Kreativkursen wird zusätzliches Material benötigt. Die Kosten dafür sind von den Teilnehmenden zusätzlich selbst zu tragen. Die Angaben in der Kursauschreibung sind dabei Cirka- bzw. Mindestangaben. Wird Material zur Verfügung gestellt, so sind die Kosten dafür an die Kursleiter/-innen direkt zu entrichten. Sollten Teilnehmerarbeiten in der VHS oder an anderen Kursorten aufbewahrt oder ausgestellt werden, so übernimmt die VHS dafür keine Haftung. Die eventuelle zusätzliche Abholung von Kursarbeiten nach Kursende obliegt den Teilnehmer/-innen und muss im Kurs individuell vereinbart werden sowie zeitnah nach Kursende erfolgen.

I 72 201 P **Praktische Digitalfotografie mit Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras**

Der Kurs ist für Einsteiger/-innen ohne technische und fotografische Vorkenntnisse konzipiert. Sie lernen die Funktionen und Einstellmöglichkeiten Ihrer digitalen Kamera (keine Kompaktkamera ohne manuelle Einstellmöglichkeit) zu nutzen. Funktionen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfeeinstellungen, ISO, Weißabgleich werden ebenso behandelt wie deren praktischen Umsetzung. Außerdem gibt es Empfehlungen für praktisches Zubehör sowie Tipps zum Umgang mit Speicherkarten. Ziel des Kurses ist die sichere Bedienung Ihrer Kamera, auf schwierige Motivsituationen zu reagieren und die Grundprogrammierung Ihrer Kamera auf Ihre Bedürfnisse einzustellen. Auf Wunsch kann eine Seminarmappe für 5 Euro beim Kursleiter erworben werden.
Bitte mitbringen: Eigene Kamera (bitte bei Anmeldung Kameratyp bzw. Kamerabezeichnung angeben), soweit vorhanden entsprechendes Zubehör (z. B. Stativ, Wechselobjektive, Blitz, Filter) und Schreibzeug.
5.2. - 12.2., Mi., 18.45 - 21 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick",
Am Vorwerk 15 Alexander Groß, Einzelhandelskaufmann (Foto, Kino, Optik) mit Zusatzqualifikation Fotografie

I 72 209 P **Platten, Kelche, Schalen - selbst getöpfert - ein Hingucker schlechthin**

In gemütlicher Runde führt Sie die Töpferin Simona Lehmann in die Welt der Keramik ein. Sie fertigen Platten, Kelche und/oder Schalen in allen Größen und Farben - echte Hingucker aus Ton, die nicht nur in der Weihnachtszeit die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Übungen mit Fläche und plastischer Form in den Techniken der Aufbau-Keramik, der Verzierung von Oberflächen und deren farblicher Gestaltung. Ob Anfänger/-in oder fortgeschritten, alle können den Kurs besuchen und ihre persönlichen Ideen verwirklichen.
Bitte 10 Euro pro Abend für Brand und Material mitbringen.
17.10., Do., 18 - 21 Uhr, 7.11. - 28.11., Do. 18 - 20.15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Töpferwerkstatt, Kelbestraße 3 Simona Lehmann, Keramikerin

Simona Lehmann, Kreatives Gestalten

Nun sind es bereits 9 Jahre, in denen in meiner Werkstatt im schönen Stadtgut Mölkau, Dinge aus Ton entstehen. Jede Altersgruppe (von 4 bis 90 Jahre) hat Spaß an diesem Werkstoff. Meine Arbeit umfasst nicht nur die Zeiten der offenen Werkstatt (dienstags 18.30 - 20.30 und mittwochs 10.00 - 12.00 Uhr), sondern auch die Lehrtätigkeit am Gymnasium und im Seniorenheim. Ein besonderer Höhepunkt sind immer wieder unsere Kindergeburtstage, die man in der Werkstatt feiern kann. Zweimal im Jahr sind die Teilnehmer/-innen der Volkshochschule zu Gast. Wir wählen immer ein Thema aus und fertigen schöne Gegenstände aus Keramik. Auch für Anfänger sind diese Kurse geeignet. Mehr auf der Internetseite www.erlebnistoepferei.de.

I 72 221 P (NEU) **Ein Wiesenbild in Acryl - Workshop zum Sommerausklang**
Im Workshop wird zum Thema „Ein Spätsommertag zum Mitnehmen" gearbeitet. Unter Anleitung entsteht mit Acrylfarbe und Bürste ein Wiesenbild. Gut auch für Anfänger/-innen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Keilrahmen 50 x 70, 3 Euro für Material
21.9., Sa., 10 - 15.15 Uhr / 7 Ustd. 28 EUR
Atelier Seifert, Liebertwolkwitz, Markt 7 Rosl Seifert, Malerin, Kunsttherapeutin

Maltechniken kreativ ausprobieren
Zur eigenen Bildidee oder zu einem gemeinsamen Thema lernen Sie verschiedene Maltechniken kennen (Pastellkreide, Wachsübermalung, Tusche, Aquarell Spachtelmethode), die auch als Mischtechnik Anwendung finden. Im Mittelpunkt steht das Experimentieren mit Farben. Der Kurs ist auch gut auch für Anfänger/-innen geeignet, die sich ausprobieren wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Benötigte Materialien werden im Kurs besprochen, Materialkosten sind nach Bedarf und Verbrauch bei der Kursleiterin direkt zu bezahlen. Eigenes Material kann gern mitgebracht werden.

I 72 223 P **Maltechniken kreativ ausprobieren - Abendkurs**
30.9. - 2.12., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Atelier Seifert, Liebertwolkwitz, Markt 7 Rosl Seifert, Malerin, Kunsttherapeutin

I 72 225 P **Maltechniken kreativ ausprobieren - Kurs am Vormittag**
9.12. - 10.2., Mo., 10 - 11.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Atelier Seifert, Liebertwolkwitz, Markt 7 Rosl Seifert, Malerin, Kunsttherapeutin

I 72 229 P (NEU) **Mixed Media - Experimentieren mit Farben**

Für Kinder ab 10 Jahre und Jugendliche
Das Experimentieren und die Freude im Umgang mit Farben stehen im Mittelpunkt. Verschiedene Maltechniken werden ausprobiert und angewendet, auch als Mischtechnik (Öl/Pastellkreide, Tusche, Monotypie, Spachteln, Frottage). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Materialkosten: 2 Euro/Kurstag sind bei der Kursleiterin direkt zu bezahlen
25.11. - 13.1., Mo., 17 - 18.30 Uhr / 12 Ustd. 33,60 EUR (bereits ermäßigt)
Atelier Seifert Liebertwolkwitz Rosl Seifert, Malerin, Kunsttherapeutin

Rosl Seifert, VHS in Paunsdorf, Kreative Maltechniken

Die Malerei ist seit meinem 20. Lebensjahr mein Hobby. Seit 2009 bin ich freischaffend in meiner „Werkstatt" in Liebertwolkwitz tätig, wo ich unter anderem auch Kurse für die VHS anbiete. Ein wichtiger Teil meiner Tätigkeit ist es, Menschen mit Behinderungen, künstlerisch und maltherapeutisch zu begleiten. Mein Motto ist: „Nur wer die Möglichkeit nutzt sich selbst auszuprobieren, weiß was er kann!" Daher möchte ich gern meine Kenntnisse zu verschiedenen Arbeitstechniken in einer entspannten Malatmosphäre an die Kursteilnehmer/-innen weiter geben. Im Vordergrund stehen weder Geschicklichkeit noch Talent. Wichtig ist mir, das, was wir tun, auch mit Neugier und Experimentierfreudigkeit zu begleiten. Somit entsteht etwas ganz Persönliches zum „Mitnehmen" – vielleicht auch eine neue Erfahrung?

Tanz und Musik

I 72 271 P **Orientalischer Tanz für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse**

Die Teilnehmerinnen erlernen die Basisbewegungen und Grundschritte des orientalischen Tanzes und gewinnen Einblicke in die Vielfalt des Tanzes. Dieser Kurs ist für Frauen jedes Alters und jeder Figur geeignet, die Spaß am gemeinsamen Tanzen haben und ein neues Körperbewusstsein entdecken wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Getränk
30.9. - 3.2., Mo., 17.30 - 18.30 Uhr / 20 Ustd. 69 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Monika Hirsch,
Dozentin für orientalischen Tanz

I 72 273 P **Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**

Besuch eines weiterführenden Kurses oder vergleichbare Erfahrungen im orientalischen Tanz sind Voraussetzung. Weitere Elemente, Bewegungsformen und Schritte aus dem orientalischen Tanz werden kennen gelernt und in Choreografien integriert. In diesem Kurs arbeiten wir weiter an einer Stocktanzchoreografie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Stock Getränk
2.9. - 3.2., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 38 Ustd. 102 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Monika Hirsch,
Dozentin für orientalischen Tanz

HINWEIS
Für die Kurse, in denen Instrumentalspiel erlernt wird, ist ein eigenes Instrument Voraussetzung (falls nicht anders im Kurstext beschrieben). Wenn Sie jedoch noch kein entsprechendes Instrument besitzen, so sollten Sie mit dem Kauf bis Kursbeginn warten, denn bei Kursausfall können gegenüber der VHS keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden.

I 72 281 P **Keyboard für Anfänger/-innen**

Die Teilnehmer/-innen erlernen die wichtigsten Grundlagen und Grundkenntnisse des Keyboardspielens (Notenlehre, Rhythmik), die in Theorie und Praxis vermittelt werden. Ziel ist das selbstständige Erarbeiten und Spielen von einfachen Liedern nach Noten.
Bitte mitbringen: Keyboard, Kopfhörer, Schreibzeug und 3 Euro für Lehrmaterial
1.10. - 17.12., Di., 20 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Ramona Gube, Musiklehrerin

I 72 283 P **Gitarre für Anfänger/-innen - Semesterkurs**

Wir erarbeiten Grundlagen, musikalische Möglichkeiten und erste Bewegungssicherheit am Instrument sowie die richtige Handhabung der Gitarre: Anschlagtechniken und Grifftechniken der rechten Hand. Mit den passenden Songs erlernen Sie einfaches Melodiespiel, erste Bluesformen und die ersten offenen Akkorde.
Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbänkchen, Notenheft, Notenständer, Notizheft, Schreibzeug, ca. 3 Euro für Kopien und „Das neue Gitarrenbuch" von Jürgen Kumlehn
8.10. - 11.2., Di., 19 - 20 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Knut Franke, Lehrer

Gesundheit und Persönlichkeit

HINWEIS
Die Kurse im Gesundheitsbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Es wird empfohlen, vor Anmeldung und Kursbesuch den behandelnden (Haus)Arzt zu konsultieren, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen. Insbesondere bei bereits bestehenden Beschwerden sollte eine vorherige ärztliche Einschätzung unbedingt eingeholt werden. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei gleichem oder ähnlichem Inhalt und Umfang ist jeweils abhängig von Räumlichkeiten, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Materialien u. a. Nebenkosten.
Der Volkshochschulverband hat mit einigen Krankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarungen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass verschiedene Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80 Prozent). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse! Auf Antrag erhalten Sie nach Beendigung des Kurses eine kostenfreie Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei diesen Krankenkassen.

Ernährung und Persönlichkeit

I 72 301 P (NEU) **Gemüsefische als asiatische Tischdekoration - Workshop**
Im Workshop erlernen Sie den erweiterten Reliefschnitt und ornamentbezogenes Schnitzen, z. B. den Schuppenschnitt, der zum Schnitzen von Ganzkörperfiguren dient. Unter schrittweiser Anleitung und beim Anfertigen einer Schnitzschablone entsteht so auch für Schnitzeinsteiger/-innen unser Schleierfisch im Korallenriff. Dieses besondere asiatische Schaustück nehmen Sie mit nach Hause.
Für Nahrungsmittel und Unterlagen sind pro Person 7 Euro am Kurstag zu entrichten. Bitte bringen Sie auch einen großen weißen Stangenrettich und 2 Kohlrabi, eine Schürze und eine große Dose für den Heimtransport mit.
7.12., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Sabine Finger, Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell, Autorin

I 72 303 P (NEU) **Schildkröten, Leguane, Rennschnecken - Tierschnitzereien aus Gemüse**
Der Workshop richtet sich an Interessierte aus dem pädagogischen Bereich sowie Eltern/Großeltern, die Anregungen für die Verbindung von kreativem Gestalten und gesunder Ernährung für Kinder suchen. Mit Hilfe von kleinen Küchenmessern werden einfache Schnitt- und Schnitztechniken erlernt, mit denen z. B. Schildkröten, Rennautos, Leguane, Rennschnecken entstehen. Arbeitsblätter und Bastelanleitungen dürfen zur eigenen (Unterrichts-)Gestaltung verwendet werden. Diese erhalten Sie als PDF-Dokument auf CD.
Für weitere Nahrungsmittel und Unterlagen sind pro Person 8 Euro am Kurstag zu entrichten. Bitte bringen Sie auch ein großes Küchenmesser und kleine Messer, einen großen weißen Stangenrettich, eine Schürze und eine große Dose für den Heimtransport mit.
2.2., So., 10 - 15.15 Uhr / 7 Ustd. 21 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Sabine Finger, Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell, Autorin

I 72 307 P **Ist Knigge noch „in"? - moderne Umgangsformen**

Sicheres und höfliches Auftreten bei geschäftlichen, gesellschaftlichen und privaten Anlässen sind wieder gefragt. In lockerer Atmosphäre werden wesentliche moderne Umgangsformen und Anstandsregeln vorgestellt, darunter Körpersprache und Distanzzonen, richtiges Stehen und Sitzen, Einladung und Gästeempfang, Begrüßen, Vorstellen, Bekanntmachen, Small Talk, Gesprächsthemen, Pünktlichkeit, Sitzordnung, Geschenke, Blumen, Fettnäpfchen, gesellschaftliche Tabus.

7.2., Fr., 17 - 20.45 Uhr / 5 Ustd. 12 EUR

VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

Körpererfahrung und Entspannung

I 72 311 P **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**

Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) können Sie Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung steigern Sie die eigene Leistungsfähigkeit. Die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Iso- oder Gymnastikmatte, Decke

18.9. - 13.11., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR

Kurs auch am 23.10. und 30.10.

Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick",

Am Vorwerk 15 Ralf Engelbrecht, Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

I 72 313 P **Hatha Yoga für Anfänger/-innen - Weiterführung**

Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) können Sie Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung steigern Sie die eigene Leistungsfähigkeit. Die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Neueinsteigende sind willkommen.

27.11. - 12.2., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR

Kurs auch am 23.10. und 30.10.

Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick",

Am Vorwerk 15 Ralf Engelbrecht, Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

Hatha-Yoga - weiterführender Kurs

Voraussetzung: Besuch eines Yogakurses bzw. Vorerfahrungen im Yoga. Im Kurs werden Yogaübungen, Asanas und Atemtechniken fortgeführt und vertieft.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Iso- oder Gymnastikmatte, Decke

I 72 315 P **Hatha-Yoga - weiterführender Kurs**

18.9. - 13.11., Mi., 17.45 - 19.15 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR

Kurs auch am 23.10. und 30.10.

Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick",

Am Vorwerk 15 Ralf Engelbrecht, Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

I 72 317 P **Hatha-Yoga - weiterführender Kurs**

27.11. - 12.2., Mi., 17.45 - 19.15 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR

Kurs auch am 23.10. und 30.10.

Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick",

Am Vorwerk 15 Ralf Engelbrecht, Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

Gymnastik, Bewegung, Fitness

Rückenprävention und Pilates
Für alle Altersgruppen geeignet.
Die Teilnehmenden lernen, mit Dehn- und Kräftigungsübungen die Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Dabei wird Wissen zur Entlastung der Wirbelsäule und des Rückens vermittelt, das auch im Alltag angewendet werden kann. Die Pilatesübungen werden sehr bewusst in Verbindung mit der Atmung ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und den Stressabbau unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wechselschuhe, ein Handtuch

I 72 321 P **Rückenprävention und Pilates**
3.9. - 11.2., Di., 17 - 18 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Kein Kurs am 19.11. und 26.11.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

I 72 323 P **Rückenprävention und Pilates**
4.9. - 12.2., Mi., 17 - 18 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Kein Kurs am 27.11.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

I 72 325 P **Rückenprävention und Pilates**
4.9. - 12.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 36 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 27.11.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

I 72 327 P **Rückenprävention und Pilates**
4.9. - 12.2., Mi., 20 - 21 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Kein Kurs am 27.11.
Christoph-Arnold-Schule, Turnhalle, Gaswerksweg 1 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

I 72 329 P **Rückenprävention und Pilates**
29.8. - 13.2., Do., 17 - 18 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Kein Kurs am 21.11. und 28.11.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

Wassergymnastik im Flachwasser
Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von Übungen zum Muskel- und Konditionsaufbau.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe sowie ärztliche Bescheinigung über die Zulässigkeit der Kursteilnahme zur Vorlage bei den Kursleitenden

I 72 331 P **Wassergymnastik im Flachwasser**
30.8. - 15.11., Fr., 9.15 - 10 Uhr / 9 Ustd. 65 EUR
Kein Kurs am 4.10.
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

I 72 333 P **Wassergymnastik im Flachwasser**
29.11. - 14.2., Fr., 9.15 - 10 Uhr / 9 Ustd. 65 EUR
Kein Kurs am 20.12.
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

Aqua-Fitness/Aqua-Jogging im Tiefwasser am Samstag Vormittag
Dieses konditionsfördernde Angebot ist für alle Altersgruppen (auch für Menschen mit Gelenkproblemen) geeignet. Die gesundheitsfördernden Übungen unterstützen Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die Aqua-Weste mit ihren Auftriebskörpern ermöglicht die Simulation einer vollständigen Laufbewegung. Diese Form des Lauftrainings schont die Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule. Spezielle Übungsformen korrigieren die Bewegungsmotorik und Koordination.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe sowie ärztliche Bescheinigung über die Zulässigkeit der Kursteilnahme zur Vorlage bei den Kursleitenden

I 72 337 P **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging im Tiefwasser am Samstag Vormittag**
31.8. - 16.11., Sa., 9 - 9.45 Uhr / 9 Ustd. 65 EUR
Kein Kurs am 5.10.
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

I 72 339 P **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging im Tiefwasser am Samstag Vormittag**
30.11. - 15.2., Sa., 9 - 9.45 Uhr / 9 Ustd. 65 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

Sanfte Gymnastik und Pilates
Geeignet für alle Altersgruppen.
Die Teilnehmenden lernen und trainieren die sanften, gelenkschonenden, gymnastischen Übungen für Taille, Oberschenkel, Po, Rücken und Bauch, die Verspannungen lösen, die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit fördern helfen. Elemente aus Callanetics, Pilates und anderen Gymnastikarten fließen ein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, dicke Socken, Wechselschuhe

I 72 341 P **Sanfte Gymnastik und Pilates**
29.8. - 13.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 36 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 21.11. und 28.11.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

I 72 343 P **Sanfte Gymnastik und Pilates**
29.8. - 13.2., Do., 19.30 - 21 Uhr / 36 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 21.11. und 28.11.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

I 72 345 P **Ganzheitliches Kräftigungs- und Fitnesstraining**
Es erwartet Sie ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems. Elemente aus der Rückenschule, gezielte Kräftigung sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen zum Abschluss der Einheiten zielen auf ein besseres Körpergefühl. Bei flotter Musik geht es in entspannter Gruppenatmosphäre an die Problemzonen. Die hohe Effektivität der Übungen sorgt für eine möglichst geringe Belastung der Gelenke. Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag runden die Kursstunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe
2.9. - 27.1., Mo., 20 - 21 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Tina Müller, M. A. Sportwissenschaften

Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit
Die Teilnehmenden erlernen gezielt Übungen verschiedener Schwierigkeitsgrade, u. a. zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, zur Erhöhung der allgemeinen Beweglichkeit und damit zur Förderung der Stabilität und Fitness des gesamten Bewegungsapparates.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Gymnastikmatte

I 72 347 P **Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit**
2.9. - 10.2., Mo., 19.15 - 20.15 Uhr / 27 Ustd. 54 EUR
Schule Paunsdorf, Turnhalle, Zum Wäldchen 4 Rosemarie Göpfarth, Übungsleiterin

I 72 349 P **Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit**
4.9. - 12.2., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 25 Ustd. 51 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Rosemarie Göpfarth, Übungsleiterin

Konditionsverbesserung durch Gymnastikmix
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training. Mittels variantenreicher Übungen zu motivierender Musik werden sowohl die Kondition als auch die Koordination verbessert sowie die Muskulatur des gesamten Körpers gekräftigt. Die Kursstunde endet mit Stretching und Entspannung. Der Kurs ist für Geübte und Einsteigende gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

I 72 351 P **Konditionsverbesserung durch Gymnastikmix**
10.9. - 21.1., Di., 19 - 20 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Alte Turnhalle Mölkau, Karl-Friedrich-Straße 21 Christina Fischer, Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

I 72 353 P **Konditionsverbesserung durch Gymnastikmix**
12.9. - 30.1., Do., 18 - 19 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Grundschule Holzhausen, Turnhalle,
Stötteritzer Landstraße 21 Christina Fischer, Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

TOP-Gymnastik und Pilates
Geeignet für alle Altersgruppen.
Erlernt und angewendet wird eine sanfte, gelenkschonende Gymnastik mit Elementen aus Callanetics, Pilates, Problemzonen- und Rückengymnastik zur Entspannung und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, Lösung von Verspannungen sowie Förderung der Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, dicke Socken, Wechselschuhe

I 72 355 P **TOP-Gymnastik und Pilates**
3.9. - 11.2., Di., 18 - 19.30 Uhr / 36 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 19.11. und 26.11.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

I 72 357 P **TOP-Gymnastik und Pilates**
3.9. - 11.2., Di., 19.30 - 21 Uhr / 36 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 19.11. und 26.11.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

Workout und Ganzkörpertraining - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training. Ziel des Kurses ist es, mittels variantenreicher Übungen sowohl die Kondition und Koordination zu verbessern, die Muskulatur (Bauch, Beine, Po, Arme, Rücken) zu kräftigen und die Kraftausdauer zu entwickeln. Leicht nachvollziehbare Übungen nach motivierender Musik sind für Einsteigende wie Geübte gleichermaßen geeignet. Stretching und Entspannung runden die Kursstunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

I 72 361 P **Workout und Ganzkörpertraining - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
10.9. - 21.1., Di., 18 - 19 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Alte Turnhalle Mölkau, Karl-Friedrich-Straße 21 Christina Fischer, Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

I 72 363 P **Workout und Ganzkörpertraining - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
12.9. - 30.1., Do., 19 - 20 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Grundschule Holzhausen, Turnhalle, Stötteritzer Landstraße 21 Christina Fischer, Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

I 72 365 P **BBP - Bauch-Beine-Po-Workout**
Mit leicht nachvollziehbaren Übungen werden nach motivierender Musik die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po trainiert und gezielt in Form gebracht, die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Kraftausdauer gefördert. Die Kursstunde wird mit einem Stretching abgerundet. Der Kurs ist für Geübte und Einsteigende gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk
4.9. - 12.2., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Kein Kurs am 25.9.
Schule Paunsdorf, Turnhalle, Zum Wäldchen 4 Heike Schröder, Aerobic-Kursleiterin, Übungsleiterin C-Lizenz

I 72 367 P **Power-Mix mit Stepaerobic - Elementen**

Ein Mix aus Steppaerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur, bei dem neben einem Kreislauftraining auch die Koordination verbessert wird. Das Training wird mit einem gezielten Stretching abgerundet. Der Kurs ist für Geübte und Einsteigende gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk
4.9. - 5.2., Mi., 20.30 - 21.30 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Kein Kurs am 25.9.
Schule Paunsdorf, Turnhalle, Zum Wäldchen 4 Heike Schröder, Aerobic-Kursleiterin, Übungsleiterin C-Lizenz

I 72 369 P **Power-Mix**

Ein Mix aus Aerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur - eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge" bringt. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder ein großes Handtuch
11.9. - 29.1., Mi., 18 - 19 Uhr / 21 Ustd. 47 EUR
Schule zur Lernförderung (Engelsdorf), Turnhalle,
Riesaer Straße 177 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

I 72 371 P **Kombikurs Latino Fitness und Workout**

Latino Fitness beinhaltet ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Vielseitige Schrittkombinationen werden mit Übungen aus dem Workout ergänzt, so dass Ausdauer und Kräftigung gleichermaßen trainiert werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
11.9. - 29.1., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 21 Ustd. 47 EUR
Schule Paunsdorf, Turnhalle, Zum Wäldchen 4 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

... Kurs nehmen!

können Sie auch in allen Bürgerämtern der Stadt Leipzig.

Hier liegen unsere Programme aus.
Hier können Sie Ihre Anmeldung abgeben.

SPRACHEN

HINWEIS
Weiterführende Informationen zu unseren Sprachkursen finden Sie im „Wegweiser Sprachen" ab Seite 244. Um den für Sie richtigen Kurs zu finden, beraten wir Sie gern im Fachbereich Sprachen, Terminvereinbarung unter Tel. 123-6041.

Englisch für Senioren

I 72 400 P **Englisch für Senioren A 1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9
9.10. - 29.1., Mi., 14.45 - 16.15 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Klaus Martin, Lehrer

I 72 401 P **Englisch für Senioren A1.3 und Wiederanfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, geeignet auch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Dieser Kurs ist geeignet für Englischlernende mit elementaren Grundkenntnissen (z. B. Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde) und erweitert diese Stück für Stück. Sie lernen, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze in der Fremdsprache zu verstehen und anzuwenden. Die Themengebiete „Neue Leute treffen", „Orientierung in Städten" und „rund ums Geld" werden behandelt. Nach Abschluss des Lehrbuches sind Sie in der Lage, sich auf Englisch mit Muttersprachler/-innen zu verständigen, wenn diese langsam und deutlich sprechen. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9, ab Lektion 4/5
10.10. - 23.1., Do., 11 - 12.30 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Franziska Opitz, M. A. Englisch

I 72 403 P **Englisch für Senioren A1.4 und Wiederanfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, geeignet auch für Englischlernende mit elementaren Grundkenntnissen (z. B. Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde). Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Sie lernen, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze in der Fremdsprache zu verstehen und anzuwenden. Die Themengebiete „Neue Leute treffen", „Familie und Freizeit" sowie „Telefonieren" werden behandelt. Nach Abschluss des Lehrbuches sind Sie in der Lage, sich auf Englisch mit Muttersprachler/-innen zu verständigen, wenn diese langsam und deutlich sprechen. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9, ab Lektion 6/7
10.10. - 30.1., Do., 13 - 14.30 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 17.10.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Franziska Opitz, M. A. Englisch

I 72 405 P **Englisch für Senioren, Grundkurs III/Teil 3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, geeignet auch für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, und damit den Kursteilnehmer/-innen ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Urlaub oder Freizeit anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.

Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 78-3-526-50429-0, ab Lektion 5/6

16.9. - 10.2., Mo., 14 - 15.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR

Kein Kurs am 18.11. und 24.11.

VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dr. Ursula Leiteritz, Dipl.-Lehrerin für Russisch/Englisch; Erwachsenenbildnerin

I 72 407 P **Englisch für Senioren, Grundkurs III/Teil 6, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert. Dies ermöglicht den Kursteilnehmenden, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Freizeit oder auf Reisen anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.

Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50431-3P, ab Lektion 3/4

24.9. - 7.1., Di., 15.30 - 17 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR

VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Franziska Opitz, M. A. Englisch

I 72 408 P **Englisch für Senioren, GK IV/Teil 3, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Im Kurs lernen Sie, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen auszudrücken, Ereignisse zu beschreiben und Ihre Meinungen und Pläne kurz zu erklären. Sie können eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und Ihre Reaktionen beschreiben. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.

Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50448-1, ab Lektion 4/5

7.10. - 20.1., Mo., 15.45 - 17.15 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR

VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Klaus Martin, Lehrer

I 72 409 P **Englisch für Senioren, Konversations- und Auffrischungskurs, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Für alle, die mindestens einen kompletten Englisch GK IV (A2) abgeschlossen haben bzw. vergleichbare Vorkenntnisse besitzen und die ihr Englisch auffrischen sowie die Sprache weiter praktizieren möchten. Bitte nutzen Sie auch die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch". (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Do you enjoy speaking English? Would you like more practice and a chance to improve? This course offers the opportunity to brush up your spoken English through discussion, grammar revision, language games and everyday conversation.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Kosten für zur Verfügung gestelltes Material sind direkt im Kurs zu entrichten.

24.9. - 4.2., Di., 13.45 - 15.15 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR

VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Franziska Opitz, M. A. Englisch

Englisch Standardprogramm

I 72 411 P **Englisch A 1 - Neubeginn für Anfänger/-innen,5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, Einchecken ins Hotel, Bestellen im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9
8.10. - 21.1., Di., 19 - 20.30 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Silke Schreiner, Dipl.-Übersetzerin Englisch/Russisch

I 72 413 P **Englisch A 1.2, Anfänger/-innenniveau, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, auch geeignet für Neueinsteigende mit Kenntnissen auf Anfänger/-innenniveau. Sie haben einen Englisch-Anfänger/-innenkurs besucht und/oder besitzen nur wenig Englischkenntnisse? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9, ab Lektion 3/4
8.10. - 11.2., Di., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Klaus Martin, Lehrer

I 72 415 P **Englisch A 1.3 und Wiederanfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, auch geeignet für Neueinsteigende mit Kenntnissen auf Anfänger/-innenniveau. Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9, ab Lektion 6
8.10. - 11.2., Di., 19.30 - 21 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Klaus Martin, Lehrer

I 72 417 P **Englisch A 1.4 und Wiederanfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, auch geeignet für Neueinsteigende mit Kenntnissen auf Anfänger/-innenniveau. Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, über Ihre Familie, Ihr Zuhause und Ihre Freizeitaktivitäten sprechen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9, ab Lektion 7
19.9. - 6.2., Do., 19.30 - 21 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Gabriela Finschow, Magister Anglistik

I 72 419 P **Englisch A1.6 und Wiederanfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, auch geeignet für Englischlernende mit elementaren Grundkenntnissen (z. B. Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde) und erweitert diese Stück für Stück. Sie lernen, vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze in der Fremdsprache zu verstehen und anzuwenden. Nach Abschluss des Lehrbuches sind Sie in der Lage, sich auf Englisch mit Muttersprachler/-innen zu verständigen, wenn diese langsam und deutlich sprechen. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9, ab Lektion 8
12.9. - 30.1., Do., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Katharina Günther, Anglistin

I 72 421 P **Englisch A2 und Wiedereinsteiger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmern ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Living English A1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9, ab Lektion 10, Beginn mit Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8
Bitte planen Sie 0,70 Euro für Kopien ein.
23.9. - 3.2., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 32 Ustd. 96 Euro
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Kathrin Rahmann, Anglistin

I 72 423 P **Englisch A2 und Wiedereinsteiger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2012, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmern ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8
Bitte planen Sie 0,70 Euro für Kopien ein.
24.9. - 14.1., Di., 19.30 - 21 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Kathrin Rahmann, Anglistin

I 72 425 P **Englisch A2.5 und Wiedereinsteiger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Lektion 7.2
Bitte planen Sie 0,70 Euro für Kopien ein.
19.9. - 6.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Gabriela Finschow, Magister Anglistik

I 72 427 P **Englisch A2.6 und Wiedereinsteiger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Lektion 8
Bitte planen Sie 0,70 Euro für Kopien ein.
24.9. - 14.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Kathrin Rahmann, Anglistin

I 72 429 P **Englisch A2.7 und Wiedereinsteiger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Lektion 7
12.9. - 30.1., Do., 19.30 - 21 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Katharina Günther, Anglistin

I 72 433 P **Englisch Konversation und Auffrischung auf Niveau A2, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, geeignet auch für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Inhalt des Kurses sind Wiederholung und Auffrischung des bereits Erlernten. Die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) werden am Beispiel verschiedener alltagsnaher Themenbereiche abwechselnd trainiert. Dies ermöglicht den Kursteilnehmenden, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Bitte planen Sie 0,70 Euro für Kopien ein.
23.9. - 13.1., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Kathrin Rahmann, Anglistin

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Fit bleiben

können Sie mit unseren Entspannungs-, Bewegungs-, Fitness- und Gesundheitskursen.
Diese finden Sie ab Seite 146.

Romanische Sprachen

I 72 450 P **Französisch A1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Sie mögen Frankreich und die französische Sprache? Dann zögern Sie nicht, sich dieser wohlklingenden Sprache systematisch zu nähern. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
8.10. - 21.1., Di., 17.15 - 18.45 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Kathrin Kirbes-Albrecht, Magister Französisch, DaF

I 72 451 P **Italienisch A1 Intensivkurs - Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen der italienischen Sprache und ermöglicht erste Kontaktaufnahmen und Reaktionen auf Fragen sowie das Äußern von Wünschen und Bedürfnissen. Die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) werden am Beispiel verschiedener alltagsnaher Themenbereiche abwechselnd trainiert. Dies ermöglicht den Kursteilnehmenden, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
11.10. - 29.11., Fr., 16.30 - 19.45 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Ciro Gallotti

I 72 461 P **Spanisch A1 für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Spanisch ist nach Englisch die weltweit meistverbreitete Sprache. Sie mögen Spanien und die spanische Sprache und wollen mehr als ein paar Sätze für den Urlaub sprechen können? Im Kurs lernen Sie mit einer Muttersprachlerin nicht nur die Sprache, sondern auch viele typische Eigenheiten von Spaniern kennen. Beim Lernen in der kleinen Gruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden. ¡Hasta la vista!
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN: 978-3-464-204887
24.9. - 14.1., Di., 19 - 20.30 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

I 72 463 P **Spanisch A.1.2, Anfänger/-innen-Niveau, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrsemester 2013, geeignet für Interessent/-innen mit Kenntnissen auf Anfänger/-innenniveau (z. B. Besuch eines Spanisch-Anfänger/-innenkurses). Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der spanischen Sprache. Im Mittelpunkt stehen praktisches Sprechen und Verstehen in Alltagssituationen wie Einkaufen, Hotel, Restaurant, in der Stadt unterwegs sein. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN: 978-3-464-204887, ab Lektion 6
18.9. - 5.2., Mi., 16.30 - 18 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

I 72 465 P **Spanisch A.1.3, Wiederanfänger/-innen-Niveau, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013, geeignet für Interessent/-innen mit Vorkenntnissen, die diese auffrischen oder sicherer im Umgang mit der spanischen Sprache werden wollen. Im Mittelpunkt stehen praktisches Sprechen und Verstehen in Alltagssituationen wie Einkaufen, Hotel, Restaurant, in der Stadt unterwegs sein. Die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) werden am Beispiel verschiedener alltagsnaher Themenbereiche abwechselnd trainiert. Vamos a aprender lo suficiente para sobrevivir el mundo hispano, sin miedo y con alegria. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN: 978-3-464-204887, ab Lektion 10
18.9. - 15.1., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

I 72 467 P **Spanisch A2 und Wiedereinsteiger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2013. Geeignet auch für weitere Interessierte, die einen Spanischkurs A1 abgeschlossen haben, Ihre Kenntnisse auffrischen oder sicherer im Umgang mit der spanischen Sprache werden wollen. Tenéis conocimientos elementales y ahora queréis profundizar en la lengua? Vamos a estudiar el pasado, leer historias, repasar situaciones de la vida diaria y mucho más. En un grupo divertido y con algo de interés puedes aprender mejor. ¡Te esperamos!
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Cornelsen, ISBN: 978-3-464-204889-4
18.9. - 15.1., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

I 72 469 P **Spanisch „last minute" für Urlauber/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Una oferta de ùltimo minuto! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Wollen Sie nach Spanien oder Lateinamerika verreisen? Wollen Sie testen, ob Spanisch Ihre Sprache ist? In diesen Kurs lernen Sie Wortschatz, der auf Reisen immer wieder angewendet werden kann, z. B. Bestellen in Restaurant und Bar, Tickets kaufen, nach einem Ort/Weg fragen. Dafür brauchen wir das Lehrbuch, ein bisschen Geduld und gute Laune. ¡Vamos a la playa! Wenn Sie danach mehr Lust auf Spanisch haben, können Sie in einen Sprachkurs einsteigen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Vivan las vacaciones!, Hueber, ISBN 978-3-19-307243-6.
14.6. - 22.6., Fr., 16.30 - 19.30 Uhr, Sa., 9.30 -12:30 Uhr / 16 Ustd. 77 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

VHS der kurzen Wege
Bildung vor Ort

20 *Jahre*
Volkshochschule in Grünau

15 *Jahre*
Klang – Stille – Raum.
Musik & Meditation

15 *Jahre*
Club der Nachdenklichen

Feiern Sie mit uns.

In Grünau

Bildung und Kultur erleben

Freitag, 13. September 2013

13 bis 18 Uhr, KOMM-Haus, Selliner Straße / Miltitzer Allee

- **Festveranstaltung, Ausstellung, Bühnenprogramm**
- **Straßenfest, buntes Markttreiben und Mit-Mach-Aktionen**

19 Uhr, Kirche Schönau

- **Special »Klang-Stille-Raum. Musik und Meditation« anschließend Empfang im Kirchgarten**

20 Uhr, KOMM-Haus

- **Lost Places: Geschichten hinter vergessenen Mauern – 2. Teil Dokumentarfilm von Enno Seifried**

1. Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können die Anmeldung persönlich, schriftlich, per Fax, per Internet oder telefonisch vornehmen. Durch ihre Anmeldung erkennen die Teilnehmer/-innen die Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Leipzig an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung des Entgeltes. Für Teilnehmer/-innen unter 18 Jahren ist bei der Anmeldung die Einwilligung der/des Sorgeberechtigten (gesetzliche Vertreter) erforderlich.
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen werden nur unter Angabe der eigenen Adresse verbindlich bearbeitet.
Persönliche Anmeldungen werden vor Kursbeginn grundsätzlich nicht bestätigt. Die Teilnehmer/-innen gehen ohne weitere Nachricht zum ersten Veranstaltungstermin. Es erfolgt nur dann eine Benachrichtigung, wenn der Kurs ausfallen sollte, bereits belegt ist oder Termin- bzw. Ortsänderungen notwendig sind.
Firmenanmeldungen sind nur auf rechtsverbindlichem Geschäftsbrief und unter schriftlicher Erklärung der Kostenübernahme möglich.

2. Allgemeine Grundsätze der Entgelterhebung

Für die Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen der Volkshochschule werden Entgelte entsprechend der „Entgeltordnung für die Teilnehmerentgelte der Volkshochschule Leipzig“, erhoben. Die Entgelte beziehen sich in der Berechnung auf eine Unterrichtseinheit von 45 Minuten. Für erhöhte Aufwendungen bzw. Einzelkosten wie Miete, Raumausstattung, Technik, Lehr- und Lernmittel, Honorare, Reisekosten, Imbiss usw. und in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl kann das Entgelt kostendeckend festgesetzt werden. Anfallende Materialkosten können auch separat erhoben werden.

3. Fälligkeit und Bezahlung der Entgelte

Die Entgelte werden mit Kursbeginn fällig. Als Zahlungsarten werden Rechnung/Überweisung sowie Lastschrift nach vorheriger Mandatserteilung akzeptiert. Bar- und EC-Karten-Zahlung ist nur an der Kasse der Hauptgeschäftsstelle in der Löhrstraße 3 - 7 und bis zum Kursbeginn möglich. Rechnungslegungen und Abbuchungen erfolgen nach Kursbeginn.
Für das Lastschriftverfahren ist die rechtzeitige Mandatserteilung an die Volkshochschule Leipzig erforderlich, ansonsten wird durch die Volkshochschule Leipzig eine Rechnungslegung vorgenommen.
Firmen und Institutionen erhalten eine Rechnung mit einer Zahlungsfrist von 14 Tagen ab Rechnungsdatum.

4. Ermäßigung

Ermäßigungen in Höhe von 50 Prozent erhalten Inhaber des Leipzig-Passes.
Leipzig-Pass-Inhabern gewährt die Volkshochschule auch für Kurse der „Jungen VHS“ eine 50-prozentige Ermäßigung. Diese wird bezogen auf das volle Entgelt berechnet. Vorschulkinder, Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Teilnehmer/-innen am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten/-innen (bei Vorlage der Studienbescheinigung) und Schwerbehinderte (Ausweis nach § 4 Abs. 5 Schwerbehindertengesetz mit einem Grad der Behinderung ab 50 Prozent) erhalten eine Ermäßigung von 30 Prozent. Es kommt nur eine Ermäßigungsart zur Anwendung.
Es wird keine Ermäßigung gewährt für Studienreisen, Exkursionen, Prüfungen und Kurse mit Kooperationspartnern sowie für zusätzlich anfallende Kosten wie Lehrmaterialien, Materialkosten und Imbiss.
Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung unter gleichzeitigem Nachweis der Berechtigung geltend gemacht werden. Die Belege zur Berechtigung der Ermäßigung können in den Anmeldebüros der Volkshochschule vorgelegt oder als Fotokopie (keine Originale) mit der Anmeldung an die Volkshochschule per Post bzw. E-Mail gesandt werden. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet. Für Ermäßigungsansprüche, die nach Kursbeginn geltend gemacht werden, wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5,00 EUR berechnet.

5. Rücktritt, Erstattung, zusätzliche Kosten, Fristen

a) Bereits gezahltes Entgelt wird erstattet, wenn eine Veranstaltung nicht zustande kommt (z. B. wegen zu geringer Beteiligung). Weitergehende Ansprüche an die Volkshochschule sind ausgeschlossen.

b) Bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Innerhalb von 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn sind 50 Prozent des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Bei Rücktritt ab Tag des Kursbeginns ist das volle Entgelt zu zahlen.
Rücktritte gemäß den oben genannten Bedingungen sind in jedem Falle schriftlich gegenüber der Hauptgeschäftsstelle der Volkshochschule zu erklären. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine mündliche Benachrichtigung gelten nicht als Rücktritt. Für die Bemessung der Fristen ist das Datum des Eingangs bei der Volkshochschule maßgeblich.

c) Für mehrsemestrige Kurse gilt: Bei Rücktritt innerhalb von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn werden Stornokosten erhoben. Der Rücktritt von einem laufenden mehrsemestrigen Kurs ist nur mit Wirkung zum Semesterende möglich.

d) Bei anderen Veranstaltungen (Reisen, Wochenendseminare mit Übernachtung, Tagesfahrten, Prüfungen und Angebote in Zusammenarbeit mit Partnern) gelten unterschiedliche Fristen und Stornokosten, über die im Infotext des Kurses gesondert informiert wird.
Bei Tagesfahrten ist ein regulärer Rücktritt nur bis zum Anmeldeschluss, der in der Kursankündigung angegeben ist, möglich.
Bei verspätetem Rücktritt bzw. Nichtteilnahme sind die Fahrtkosten sowie in Einzelfällen vereinbarte Zusatzkosten gleichwohl in voller Höhe zu entrichten. Das Kursentgelt wird in begründeten Fällen dann nicht erhoben, wenn der/die Teilnehmer/-innen unter Darlegung der Gründe der Volkshochschule schriftlich bis 14 Tage vor Kursbeginn (Eingang bei der Volkshochschule) den Rücktritt erklärt.
Bei Rücktritt in begründeten Fällen innerhalb der 14 Tage vor Kursbeginn werden 50 Prozent des Kursentgeltes als Stornokosten erhoben.

e) Für 4 b) und d) gilt: Es ist möglich, eine von dem/der zurücktretenden Teilnehmer/-in geworbene Ersatzperson zu stellen. Mit deren verbindlicher Anmeldung in der Volkshochschule entfallen die Stornokosten für den Zurücktretenden.

f) In einigen Veranstaltungen ist die Erstattung der Kosten für Ausgabematerialien erforderlich. Gegebenenfalls ergehen Hinweise dazu durch den/die Kursleiter/-in.

6. Bescheinigungen und Nachweise

Teilnahmebescheinigungen und Zertifikate für Kurse, in denen diese nicht Bestandteil des Kursentgeltes sind, können auf Wunsch ausgestellt werden. Die zu entrichtenden Verwaltungsgebühren bemessen sich in der Höhe nach § 6 des Verwaltungskostengesetzes für den Freistaat Sachsen. Dies gilt auch für besondere Leistungen wie Prüfungen, Einstufungstests und Archivauskünfte.

7. Allgemeine Bestimmungen

Die vorstehenden Bestimmungen finden keine Anwendung auf Weiterbildungsveranstaltungen, deren Einzelkosten verursachungsgerecht abgerechnet werden, wie Firmenkurse, Projekte und Maßnahmen, die mit öffentlichen Mitteln gefördert werden.

8. Teilnahme nach Veranstaltungsbeginn

Nach Absprache ist ein verspäteter Einstieg in eine Veranstaltung möglich. Ist dabei bereits die Hälfte der vorgesehenen Unterrichtsstunden erteilt, so ermäßigt sich das Teilnehmerentgelt um 50 Prozent.

9. Teilnehmerzahl und -voraussetzungen

Voraussetzung für die Durchführung einer Veranstaltung ist eine festgelegte Teilnehmerzahl. Diese kann unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte unterschritten werden. In diesem Fall bietet die Volkshochschule den angemeldeten Teilnehmer/-innen den Kurs zu veränderten Bedingungen an. Eine rechtliche Verpflichtung hierzu besteht nicht. Die Volkshochschule behält sich vor, im Interesse des Lernerfolgs die Höchstzahl der Teilnehmer/-innen an Veranstaltungen festzulegen. Die Teilnahme an Veranstaltungen kann von bestimmten Vorkenntnissen oder Voraussetzungen abhängig gemacht werden.

10. Abweichungen von ausgeschriebenen Veranstaltungsdaten

Ausgefallene Unterrichtsstunden werden in Absprache mit den Teilnehmer/-innen nachgeholt. Aus organisatorischen Gründen sind Termin- und Ortsänderungen möglich. Darüber werden die Teilnehmer/-innen informiert. Die Volkshochschule behält sich vor, statt der angekündigten Kursleiter/-innen andere gleich qualifizierte Kursleiter/-innen einzusetzen.

11. Haftung bei auftretenden Schäden

Die Volkshochschule Leipzig übernimmt grundsätzlich keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlust, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Sie übernimmt auch keine Haftung für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl an persönlichen Gegenständen, Kleidung und Unterrichtsmaterialien der Teilnehmer/-innen.
Die Teilnehmer/-innen haften für die infolge ihres Verhaltens der Volkshochschule zugefügten Schäden.

12. Hausordnungen

Die Volkshochschule Leipzig ist in den meisten von ihr genutzten Gebäuden Gast. Die jeweilige Hausordnung sowie die der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7, sind zu beachten. Sie wird zu Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben. Wirtschaftliche Werbung in den Veranstaltungen der Volkshochschule ist nicht gestattet.

13. Datenschutz

Die bei der Anmeldung erhobenen Daten der Kursteilnehmer/-innen werden elektronisch gespeichert und weiterverarbeitet. Die Verarbeitung erfolgt ausschließlich für Verwaltungs- und Abrechnungszwecke der Volkshochschule Leipzig gemäß den Regelungen des Sächsischen Datenschutzgesetzes. Eine Übermittlung der Daten an Dritte erfolgt nicht. Durch ihre Anmeldung erklären die Kursteilnehmer/-innen ihr Einverständnis zu dieser Verarbeitung ihrer persönlichen Daten. Die Verwendung von Daten der Kursteilnehmer/-innen für Werbemaßnahmen der Volkshochschule Leipzig bedarf einer gesonderten Zustimmungserklärung.

14. Gerichtsstand

Gerichtsstand ist Leipzig.

Die Buchstaben **G** und **P** hinter den Seitenzahlen verweisen auf die in **Grünau** bzw. **Paunsdorf** (mit Engelsdorf, Mölkau, Holzhausen und Liebertwolkwitz) stattfindenden Kurse.
Angebote für spezielle Zielgruppen (Eltern, Jugendliche, Kinder, Männer, Schüler, Senioren u. a.) sowie Kurse, die sich thematisch auf diese Gruppen beziehen, werden im Register z. T. unter *einem* Schlagwort aufgeführt, z. B. Frauen: „Homöopathie für Frauen" – „Regentinnen des Mittelalters".

Abenteuer Wüste (Sahara) 358 **G**
Abnehmen 205
Access 326
Acrylmalerei 93, 101, 388 **P**
Adobe InDesign 340
Adobe Photoshop CS/Lightroom 110, 341 ff.
Adoptiveltern-Stammtisch 67
Advent 40, 64, 116, 210, 360 **G**
Aerobic 182 f., 198 f., 396 **P**
Afrika 16 ff., 23, 358 **G**
Agenda 21 356 **G**
Aggressionen bei Kindern 59
Aktmalerei/Aktzeichnen 103 f.
Allergien/NAET-Methodik 201, 206
Alphabetisierung (Lesen/Schreiben lernen) 230 f.
Altdeutsch lesen/schreiben 41
Altersvorsorge/Altern 45, 72, 358 **G**, 386 **P**
Amsterdam 28
Apps 320
Aqua-Fitness/Aqua-Jogging 195 ff., 393 **P**
Aquarellmalerei 93, 98 f.
Arabisch 288
Arabische Küche 215
Arbeitslosigkeit 16
Architektur 42 ff., 86 ff.
Arcimboldo, Giuseppe 89
AROHA®-Fitness 374 **G**
Atemtherapie/Atemtraining 69 f., 130, 148
Äthiopisch Kochen 217
Atome 76
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-störung (ADHS) 59, 67
Aufstiegsfortbildung 314
Augsburg 37
Ausbildung der Ausbilder/-innen 314
Ausgleichsgymnastik 163
Autogenes Training 161 f., 368 **G**
Ayurveda 159, 218, 223
Azoren/Madeira/Porto Santo 24

Babys/Babysitterkurs 84, 189 f.
Bach, Johann Sebastian 133
Backen 210 ff.
Backsteingotik 88
Balkan-Küche 218
Batzentauschring/Regionalwährung 19
Bauch-Beine-Po-Workout 182, 395 **P**
Bauchtanz 144 f., 364 **G**
Baustilkunde/Baukunst 86 ff.
Berufsunfähigkeit 48
Beschwerdemanagement 303
Betriebskostenabrechnung 46
Betriebswirtschaftslehre 313
Bewerbung/Vorstellungsgespräch 227
Bibel 50
Bier selber brauen 222
Bildbearbeitung am PC 110 f., 341 ff., 383 **G**
Bioenergetik 72
Biografiearbeit 41
Bitterfeld 29
Bloggen / Blogsystem Wordpress 334 f., 347 f.
Bob-Ross®-Malen 100
Brauchtum 40
Buchbinde-Workshop 119
Buchführung 309 f., 312, 351 f.
Buchgestaltung mit Kindern 62
Bundesfreiwilligendienst 84
Bundeskinderschutzgesetz 55
Bürgerbeteiligung 14 ff., 30, 356 **G**
Bürgermedien 348
Burn-out 71
Burschenschaften/Studentenverbindungen 37

Cha-Cha/Rumba 142
Chanukka-Fest 52
Charleston 142
China/Chinesisch Kochen 19, 23, 26, 215 f.
Chinesisch 26, 288
Chor 132
Christentum 14 f., 36, 50 f.
Club der Nachdenklichen 354 **G**, 357 **G**
Coaching 304
Cocktailherstellung 221
Comic/Manga/Graphic Novel 95
Computerclub für Senioren 332
Computerkurse 317 ff., 383 **G**
siehe auch PC
Computerschreiben 306 f., 383 **G**
Controlling 312, 351
Cornwall/England 26

Cremetorte 208
CSS (Cascading Style Sheets) 345
Cupcakes backen 212

Dänemark 28
Dänisch 288
Datenverwaltung, -banken 326
DATEV 351 f.
Demokratiekonferenz, -bilanz 30, 82
Depression 70
Deutsch
- als Fremdsprache 232 ff.
- Grundbildung 230 f.
- Integrationskurse 234 ff.
- Orientierungskurse 238
- Rechtschreibung/Grammatik 231, 305
- Sprachenzertifikate/Prüfungen 232 ff.
Diagramme (mit Excel) 324
Dialektfreies Sprechen / Hochdeutsch 130
Digitalfotografie 107 ff., 387 **P**
Discofox 142
Dominikanerorden 50
Dropbox 331
Drucktechniken (für Kinder) 63
Drums Alive® 172, 187 f.
Duftöle, Duft- und Räucherstoffe 204

Ehegattentestament 45
Einkommensteuererklärung (mit Wiso) 352
Eintöpfe kochen 213
Eitempera (Workshop) 101
Electronic Banking 349
Elementarpädagogik 60
Eltern/Elternbildung 53 ff., 67 f., 210
Elterngespräche führen 56, 60
Energieversorgungssysteme der Zukunft 75
Englisch
- Aufbaukurse 268 f.
- für den Beruf 249 f.
- Cambridge-/TELC-Zertifikate 246, 248
- Grundkurse 260 ff., 378 f. **G**, 399 ff. **P**
- Konversationskurse 251 ff., 258 f., 378 **G**, 401 **P**
- für die Reise 260
- für Senioren 254 ff., 376 ff. **G**, 397 f. **P**
Enkaustik 118
Entspannung 147 ff., 160
Entwicklungspsychologie von Kindern 54
Erbrecht 45
Erntebräuche 39, 64
Erzählcafé 79
Erziehergesundheit 59
Europa 15
Excel 323 f., 332
Existenzgründung 312
Exkursionen/Tagesausflüge 29, 354 **G**

Facebook 68, 348 f.
Faltblätter/Broschüren am PC erstellen 332
Familiengeschichtsforschung 40 f.
Farb- und Materialexperimente für Kinder 62
Farb- und Typberatung 224 ff., 366 **G**
Farbharmonielehre 77
Fasching/Kindergeburtstag 64
Fatburner-Gymnastik 181
Feldenkrais 150 f.
Feng Shui 224
Filmworkshop Kamera/Storyboard/Schnitt 113
Filzen 119 f.
Finanzbuchführung (Fachkraft) 309 ff., 351 f.
Finanzwirtschaft 311
Fingerfood aus Bombay 216
Fitnessgymnastik, -mix 174 ff., 183, 374 f. **G**
Fitnesstraining 164, 180 ff., 371 ff. **G**, 394 **P**
Floristik 115 ff., 360 **G**
FlowTonic® 173
Flugangstseminar 78
Fotoblog erstellen 112
Fotobuch gestalten (Seniorenkurs) 333
Fotografie 105 ff., 343 f., 387 **P**
Frankreich (Kunstgeschichte) 88
Franz von Assisi 51
Französisch 270 ff., 380 **G**, 402 **P**
Frauen 36, 79 f., 198, 202, 222
Frauenstammtisch/Frauen-Literatursalon 79 f.
Frauen-Tanz-Nächte 361 **G**
Freimaurer 34, 38
Fünf »Tibeter«® 154
Fußreflexzonenmassage 148

Gans und Klöße zubereiten 211
Ganzheitliche Medizin 200
Gärtnern / biologischer Anbau 205
Gauguin, Paul 91
Gebärdensprache (deutsche) 131
Gedächtnistraining 224
Gehirnforschung/Neurowissenschaften 21, 67, 71
Gemüsesorten, -schnitzen 207, 366 f. **G**, 390 **P**
Geschäftskorrespondenz 305
Geschlechterrollen bei Kindern 53
Geschwisterkinder (psychologisch) 69
Gesichtsdiagnostik 223

Gesprächsführung 74, 302
Gesundheitsforum 202
Gewürze 205, 211 f.
GIMP 110 f., 333
Gitarre 136 ff., 365 **G**, 389 **P**
Glück/Gelassenheit/Optimismus 71, 74
Goethe, Johann Wolfgang 29, 39
Goldener Schnitt 88
Gospelworkshop 134
Gotha 29
Griechenland 25, 49, 217
Griechisch (Alt- und Neugriechisch) 288 f.
Grundstückserwerb 46
Gymnastik 163 ff., 370 ff. **G**, 392 ff. **P**
- für Mutter mit Kind 189
Gyrokinesis® 177 f.

Häkeln 122 f.
Halloween 208
Handarbeiten mit Kindern 64 f.
Handarbeitstechniken 122 f.
Handlesen (indische Astrologie) 26
Handykurse 335, 348
Hatha Yoga 155 ff., 369 **G**, 391 **P**
Haussanierung, -ausbau 78
HDR-Fotografie 112
Hebräisch (Modernes) 289
Herbstgartenstammtisch Grünau 356 **G**
Herz-Kreislauf-Training 180, 370 **G**, 394 **P**
Hobbyausstellung Grünau 359 **G**
Hochsensibilität 71
Hochzeitskurs/Hochzeitstanz 78, 143
Homöopathie 201 f.
Horterziehung 60
HTML 345

Ideen-Werkstatt 16
IHK-Prüfungen, -Abschlüsse 300, 314
Illustrator (Grafikprogramm) 340
Indien/Indische Küche 26, 216
Individualreisen 25
Inline-Skating 190, 198
Integration von Kindern 58
Internet
- im Alltag 347 ff.
- Programmierung 345 ff.
- für Senioren 331, 334
- Sicherheit 334, 349
iPhone/iPad 328, 335
Iran 26
Irland 23
Islam 18, 27, 51
Island 25
Israelische Tänze 361 **G**
Italienisch 276 ff., 380 **G**, 402 **P**
Italienische Volkstänze 140 f.

Japanisch 289 f.
Java/JavaScript 336, 346
Jazztanz 365 **G**
Jive 143
Judentum 35, 51 f.
Jugendliche 82, 84, 94 f., 113, 388 **P**
Jugendstil/Historismus 44, 87
Jung, Carl Gustav 69

Karrierepause/Weltreise 23
Kartoffel 208
Käse selbst herstellen 214
Keyboard 136, 389 **P**
Kickbox-Aerobic 198 f.
Kinder 53 ff., 90, 110, 189 f., 202, 388 **P**
Kindernotfälle (Erste Hilfe) 66
Kinderschutzfachkraft 57
Kinderspiele/Computerspiele 53 f., 61, 64
Kinderzeichnungen verstehen 61
Kindeswohlgefährdung 55 ff.
Kinesiologie 367 **G**
Klang – Stille – Raum 357 **G**
Klassizismus 86
Klöppeln 122, 359 **G**
Knotentanz 142
Kochkurse 207 ff.
- Cookery Club (IWC) 222
- für Einsteiger 209
- eiweißarmes Kochen 206
- internationale Küche 203, 215 ff.
- für Kinder und Jugendliche 206, 220 f.
- in der Kindertagespflege 210
- für Männer 213
- für Pärchen 213
- Party- und Alltagsküche 207 ff.
- Single-Treff 209
Kommunikation 26, 74, 131, 301, 368 **G**
Kompetenzdiagnostik (KODE®) 301
Konfliktmanagement 303
Konzentrationsprobleme bei Kindern 58 f.
Korbflechten 359 f. **G**
Körpersprache 131
Kosten- und Leistungsrechnung 311
Krankenversicherung 48
Kräuter, -wanderungen 203 f., 207 f., 211 f.

Kreatives Schreiben 127
Krippenpädagogik 58 f., 61, 66
Künstlerkolonien Darmstadt/Skagen 90 f.

Länder und Völker 16 ff., 23 ff., 358 **G**
Landschaftsmalerei 99 f.
Langer Abend an der VHS 15, 39 f.
Latein 290
Lateinamerikanische Tänze 142 f.
Latino-Fitness 172, 187 f., 374 f. **G**, 396 **P**
Lauf-Basics 178
Lavendel 207
Leipzig
- Atelierbesuche bei Künstlern 91, 102
- Aula der Volkshochschule 32
- Dorfspaziergänge 385 **P**
- Forum Bürgerstadt 30
- Freimaurerlogen 34, 38
- Grünau – naturnah leben 354 ff. **G**
- jüdische Geschichte 35
- Karl-Heine-Kanal 43
- Krimitour/Schauergeschichten 41, 43
- Mädlerpassage 42
- Naturkundemuseum (Arbeitskreis) 75
- Naturwanderungen 75, 77
- Pleißemühlgraben 42
- Schauspiel/Oper 128, 133
- Stadtgeschichte 37 ff.
- Stadtpolitik, -entwicklung 30, 32, 354 f. **G**
- Stadt(teil)rundgänge 38, 41 ff., 385 **P**
- Stiftung „Bürger für Leipzig“ 32
- Synagoge Keilstraße 51
- Völkerschlacht, -denkmal 32, 34 f., 42
- Wasserläufe 40
Leipziger Gespräche 14
Lexware 351 f.
Libanon / Libanesische Küche 26, 215
Lichtmalerei (Lightpainting) 111
Liebesmystik 51
Links- und Rechtshändigkeit (bei Kindern) 61
Linolschnitt 104
Linsenzubereitung 209
Linux 338 f.
Literatur/Lesungen 36, 38 f., 41, 127, 360 **G**
Lohn und Gehalt (Fachkraft) 310 f., 352
Lohse, Heinz (Ehrenkolloquium) 30

Mac-Computer (Apple) / Mac OS X 327 f.
Malen 92 ff., 388 **P**
Malerei 27 f., 89 ff.
Männer/Männerstammtisch 80 f., 213
Märchen 65, 73
Massage 147 f., 152, 204
Mathematik (Klassen 10–12 / Fachoberschule) 315 f., 382 **G**
Matisse, Henri 89
Medien und Kinderschutz 56
Meditation 148 ff., 357 **G**
Meeresfrüchte 208
Menüzubereitung 208, 214
Mexikanische Küche 220
Milch 205
Mind Maps 41
Mittelalter 36, 87, 90
Mode/Modeschnitt 121, 124 ff.
Modezeichnen/Mododesign 95
Mongolisch (Schnupperkurs) 290
Montagstreff (für Kultur und Politik) 16
Montessori-Pädagogik 61
MS Project 337
Musik/Musiktheorie 34, 38, 132 ff., 357 **G**
Musik- und Bewegungserziehung 66
Musizieren 136 ff., 365 **G**, 389 **P**

Nachtfotografie/Blitzfotografie 109
Nähen 122, 124 ff.
Natürliche Familienplanung (NFP) 201
Naturpädagogik 53
Naturwissenschaftliche Früherziehung 65 f.
Neurolinguistisches Programmieren (NLP) 74, 368 **G**
Nia®-Fitness 189
Niederländisch 290
Nordic Walking 178
Norwegisch 290 f.
Notebook/Laptop/Netbook 329 ff., 348

Obstbaumschnitt 77
Office 2010 322 f.
Ölmalerei 93, 102 f.
One Note 2010 323
Online-Bildagenturen 343
Organspende 50
Oriental Fitness 373 **G**
Orientalischer Tanz 144 f., 364 **G**, 389 **P**
Origami 117
Outlook aus MS-Office 326

Pädagogische Fortbildung 53 ff.
Palästinensische Flüchtlinge 26
Papier 62, 118
Papst Franziskus 51

Parapsychologie 73
Paris 28
Partnerwahl/Paare/Flirt 69, 74
Pastellmalerei 98 f.
Pasteten/Terrinen 214
Patchwork 120 f.
Patientenverfügung 45, 358 **G**, 386 **P**
PC
- Firmenkurse 318
- Grundkurse 319 ff., 383 **G**
- für Senioren 329 ff.
- Spezialkurse 336 ff.
Pergamentkunst 118
Personalmanagement 313
Peruanische Küche 217
Pflegebedürftigkeit 48
Philosophie 16, 49, 57 f.
Philosophischer Salon 49
Phobien/Panikzustände 72
PHP/MySQL 346
Physik 50
Physiognomik 223
Picasa (Bilderverwaltung am PC) 333
Pilates 166, 168 ff., 176, 184, 188, 371 f. **G**, 392 ff. **P**
Pilzzubereitung 207
Plastisches Gestalten 114, 359 f. **G**
Politik/Zeitgeschehen 15 ff., 82, 356 **G**
Polnisch 291
Porträtfotografie 110
Porträtzeichnen, -malen 96 f.
Portugiesisch (Brasilianisches/Europäisches) 291 f.
Power-Mix-Gymnastik 183 f., 373 **G**, 396 **P**
PowerPoint 325
Power Yoga 158 f.
Prager Frühling 15
Pralinen herstellen 211
Präsentationsgrafiken 325
Private Cloud 349
Produktfotografie 344
Programmierung/Algorithmierung (PC) 336 ff.
Progressive Muskelentspannung 162
Projektmanagement 304, 337
Python (Programmiersprache) 337

Qigong 151 ff., 368 f. **G**

Radtouren 354 **G**
Rechnungs- und Finanzwesen 350 f.
Reformation 36
Reisen/Reiseziele 16 ff., 23 ff., 27 f., 358 **G**
siehe auch Sprachen für die Reise
Reiseplanung über das Internet 335
Reiten (präventives Gesundheitsangebot) 200
Religionen 18, 27, 36, 50 ff., 57 f.
Rhetorik 128 f.
Risikofamilien 57
Rock 'n' Roll 141
Rotweine 220 f.
Rückengymnastik, -schule 164 ff., 371 **G**, 392 **P**
Ruhestand (Orientierungsseminar) 20 f.
Rumänisch 292
Rundtischgespräche 16 ff.
Russisch 292 f.

Sächsische Geschichte 36 ff.
Sächsischer Bildungsplan 58, 60
Sächsischer Fachtag für Gesundheitskursleiter/-innen 228
Samba/Salsa 143, 362 **G**
SAP-Kurse 350 f.
Sauberkeitserziehung bei Kindern 54
Säuglingsschwimmen 189 f.
Scannen (Seniorenkurs) 333
Schlafverhalten von Kindern 59, 68
Schminken 225
Schmuckherstellung/Schmuckemail 114, 359 **G**
Schüler 307, 315 f., 382 **G**
Schüßler-Salze 224
Schwarz-Weiß-Fotografie 105 f.
Schwedisch 293 f.
Selbst- und Fremdwahrnehmung 71 f.
Selbstmotivation 304
Selbstverteidigung 198
Semper, Gottfried / Semperoper Dresden 132
Senioren 64, 92, 158, 376 ff. **G**, 397 f. **P**
Seniorentanz 139
Shell-bash-Programmierung 339
Shinkitai 198
Siebdruck (auf Textilien) 121
Silberschmuck 114
Singen 132, 134
Slowenisch (Schnupperkurs) 294
Small Talk 129
Smartphone 335
Soziale Existenzsicherung / Wohngeld 30
Soziale Online-Netzwerke 68, 348 f.
Spanisch 280 ff., 381 **G**, 402 f. **P**
Spanische Tapas 219
Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS) 337 f.
Speiseöle 204
Spiegelreflexfotografie 108 ff., 387 **P**

Spiel- und Tanzlieder 66
Spiritualität 50
Sprachen für die Reise 260, 270, 277, 282, 381 **G**, 403 **P**
Sprachenwegweiser, -zertifikate 244 ff.
Sprachtandems 247
Sprecherziehung 130
Steinzeitbauten in Mitteldeutschland 36
STEP®7 337 f.
Stepp/Steppaerobic 179, 182 f., 396 **P**
Stepptanz 143 f.
Stilberatung 226
Stillleben 99
Stimmtraining/Stimmbildung 130, 134
Stressbewältigung 148 ff., 160
Stricken 64, 123
Studienreisen 27 f., 86
Studium universale 20
Suchtprävention bei Kindern 62

Tabellenkalkulation 323 f.
Tai-Chi 153 f., 368 **G**
Tanz/Bewegung 139 ff., 361 ff. **G**, 389 **P**
Tanztherapie 70
Tauchen 199
TCP/IP-Netzwerke 337
Teammanagement 302
Teiggerichte 213
Telefonseelsorge 52
Textildruck 122
Textverarbeitung 321 ff.
Thai / Thailändische Küche 219, 294
Thanksgiving (USA-Erntedankfest) 218
Theater spielen mit Kindern 63
Themenzentrierte Interaktion (TZI) 301
Tibetisch (Schnupperkurs) 295
Tibetische Klangschalen 148
Töpfern 387 **P**
TOP-Gymnastik 395 **P**
Traditionelle chinesische Medizin (TCM) 205
Tribal Fusion Bellydance 145, 363 **G**
Trotzalter bei Kindern 68
Tschechisch 294 f.
Türkei/Türkische Küche 25, 218
Türkisch (Schnupperkurs) 295
Typo3 347

Umgangsformen/Knigge/Esskultur 226 f., 386 **P**, 391 **P**
Urknall und Schöpfung 77
Urvertrauen/Bindungsqualität bei Kindern 54
Usbekische/Kirgisische Küche 216, 218

Veganes Gebäck / Vegetarische Gerichte 212
Vegetarismus/Massentierhaltung 49
Vereinigte Arabische Emirate 24
Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern 60
Verkehrssicherheit 78
VHS-Prüfungen, -Abschlüsse 300, 309 ff.
Videoproduktion 344
Virtuelle Maschinen 321
Visual Basic 2010 336
Visuelle Wahrnehmung 200
Vitalität durch Ballaststoffe 203
Voigt, Lene 38
Volkstänze 140 f., 362 **G**

Wachsbatiktechnik (Ostereier) 115
Wagner, Richard 38, 42, 132 f.
Wanderungen 75, 77
Wassergymnastik 191 ff., 370 f. **G**, 393 **P**
Weben 119
Webinare 21 f.
Webseiten-Erstellung 345 ff.
Weihnachten 40, 44, 116 f., 120, 134, 210 ff., 219, 360 **G**
Weimar 29
Weltall/Unendlichkeit 76 f.
WENDO-Selbstbehauptung 73
Wetterkunde/Klimaänderung 75 f.
Whisky 221 f.
Wildfleischzubereitung 210
Wildfrüchte 356 **G**
Windows (7, 8) 319 ff., 329 f., 383 **G**
Wirbelsäulengymnastik 166 f., 371 **G**, 392 **P**
Wirtschaftsfachwirt/-in 314
Wohnungseigentümergemeinschaft 46
Word für Windows 321 f., 332, 383 **G**
Work Life Balance 73
Workout 182 ff., 374 **G**, 395 f. **P**
Wurstherstellung 209

XING 347
Xpert Business 298 f., 308

Yoga 150, 155 ff., 369 **G**, 391 **P**
- für Schwangere 158

Zeichnen 92 ff.
Zeitmanagement 302
Zen-Buddhismus 52, 148
Zilgrei 201
Zukunftsprognosen 76
ZUMBA-Fitness® 185 f., 375 **G**

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

FAXANMELDUNG 0341 123-6031

Anmeldedaten

Kurs-Nr. _____

Kurs-Titel _____

Entgelt _____

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Wird von der Volkshochschule ausgefüllt.

Teilnehmer-Nr.

eingegangen

Altersgruppe (für statistische Zwecke) bitte ankreuzen

1	2	3	4	5	6
0-17	18-24	25-34	35-49	50-64	ab 65

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (vollständiger Inhalt: siehe Kursprogramm, www.vhs-leipzig.de und in der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7) an und erkläre mich mit der Verarbeitung meiner angegebenen personenbezogenen Daten zu Verwaltungs- und Abrechnungszwecken einverstanden.

☐ Ich abonniere den kostenlosen Newsletter und bin damit einverstanden, dass mich die VHS über aktuelle Kursangebote informiert. Mir ist bewusst, dass meine Daten ausgewertet und verarbeitet werden. Ich kann mich jederzeit vom Newsletter und von der Zusendung aktueller Kursangebote wieder abmelden.

Datum/Unterschrift _____
(Bei Teilnehmern unter 18 Jahren durch gesetzlichen Vertreter)

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursentgelte

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE11ZZZ00000065343

1. Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich Sie, bis auf Widerruf, die von mir zu entrichtenden Entgelte für Kurse der Volkshochschule Leipzig zu Lasten meiner Bankverbindung bei der

Kreditinstitut _____

Bankleitzahl _____

Kontonummer _____

Kontoinhaber _____

zum Fälligkeitstermin einzuziehen.

2. SEPA-Lastschrift-Mandat

Hiermit ermächtige ich Sie, bis auf Widerruf, Entgelte für Kurse der Volkshochschule Leipzig zu Lasten meiner Bankverbindung bei der

Kreditinstitut _____

BIC _____

IBAN _____

Kontoinhaber _____

mittels Lastschrift zum Fälligkeitstermin einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Leipzig auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem Einzug einer SEPA-Lastschrift werde ich über den Einzug dieser Verfahrensart unterrichtet.

_____
Ort, Datum / Unterschrift des Kontoinhabers

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

FAXANMELDUNG 0341 123-6031

Anmeldedaten

Kurs-Nr. _____

Kurs-Titel _____

Entgelt _____

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Wird von der Volkshochschule ausgefüllt.

Teilnehmer-Nr.

eingegangen

Altersgruppe (für statistische Zwecke) bitte ankreuzen

1	2	3	4	5	6
0-17	18-24	25-34	35-49	50-64	ab 65

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (vollständiger Inhalt: siehe Kursprogramm, www.vhs-leipzig.de und in der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7) an und erkläre mich mit der Verarbeitung meiner angegebenen personenbezogenen Daten zu Verwaltungs- und Abrechnungszwecken einverstanden.

☐ Ich abonniere den kostenlosen Newsletter und bin damit einverstanden, dass mich die VHS über aktuelle Kursangebote informiert. Mir ist bewusst, dass meine Daten ausgewertet und verarbeitet werden. Ich kann mich jederzeit vom Newsletter und von der Zusendung aktueller Kursangebote wieder abmelden.

Datum/Unterschrift _____
(Bei Teilnehmern unter 18 Jahren durch gesetzlichen Vertreter)

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursentgelte

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE11ZZZ00000065343

1. Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich Sie, bis auf Widerruf, die von mir zu entrichtenden Entgelte für Kurse der Volkshochschule Leipzig zu Lasten meiner Bankverbindung bei der

Kreditinstitut _____

Bankleitzahl _____

Kontonummer _____

Kontoinhaber _____

zum Fälligkeitstermin einzuziehen.

2. SEPA-Lastschrift-Mandat

Hiermit ermächtige ich Sie, bis auf Widerruf, Entgelte für Kurse der Volkshochschule Leipzig zu Lasten meiner Bankverbindung bei der

Kreditinstitut _____

BIC _____

IBAN _____

Kontoinhaber _____

mittels Lastschrift zum Fälligkeitstermin einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Leipzig auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem Einzug einer SEPA-Lastschrift werde ich über den Einzug dieser Verfahrensart unterrichtet.

_____
Ort, Datum / Unterschrift des Kontoinhabers

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

FAXANMELDUNG 0341 123-6031

Anmeldedaten

Kurs-Nr. _____

Kurs-Titel _____

Entgelt _____

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Wird von der Volkshochschule ausgefüllt.

Teilnehmer-Nr.

eingegangen

Altersgruppe (für statistische Zwecke) bitte ankreuzen

1	2	3	4	5	6
0-17	18-24	25-34	35-49	50-64	ab 65

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (vollständiger Inhalt: siehe Kursprogramm, www.vhs-leipzig.de und in der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7) an und erkläre mich mit der Verarbeitung meiner angegebenen personenbezogenen Daten zu Verwaltungs- und Abrechnungszwecken einverstanden.

☐ Ich abonniere den kostenlosen Newsletter und bin damit einverstanden, dass mich die VHS über aktuelle Kursangebote informiert. Mir ist bewusst, dass meine Daten ausgewertet und verarbeitet werden. Ich kann mich jederzeit vom Newsletter und von der Zusendung aktueller Kursangebote wieder abmelden.

Datum/Unterschrift _____
(Bei Teilnehmern unter 18 Jahren durch gesetzlichen Vertreter)

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursentgelte

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE11ZZZ00000065343

1. Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich Sie, bis auf Widerruf, die von mir zu entrichtenden Entgelte für Kurse der Volkshochschule Leipzig zu Lasten meiner Bankverbindung bei der

Kreditinstitut _____

Bankleitzahl _____

Kontonummer _____

Kontoinhaber _____

zum Fälligkeitstermin einzuziehen.

2. SEPA-Lastschrift-Mandat

Hiermit ermächtige ich Sie, bis auf Widerruf, Entgelte für Kurse der Volkshochschule Leipzig zu Lasten meiner Bankverbindung bei der

Kreditinstitut _____

BIC _____

IBAN _____

Kontoinhaber _____

mittels Lastschrift zum Fälligkeitstermin einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Leipzig auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem Einzug einer SEPA-Lastschrift werde ich über den Einzug dieser Verfahrensart unterrichtet.

_____
Ort, Datum / Unterschrift des Kontoinhabers

IMPRESSUM

PROGRAMM HERBSTSEMESTER 2013/14

Herausgeber
Stadt Leipzig, Volkshochschule
Löhrstraße 3 - 7, 04105 Leipzig
Verantwortlich: Rolf Sprink, Leiter der Volkshochschule

Service/Anmeldung	0341 123-6000
Fax-Anmeldung	0341 123-6031
Informationspunkt	0341 123-6042
Fax	0341 123-6055

Anzeigenverwaltung Volkshochschule Leipzig

Satz
WERBE- UND MEDIENKONTOR MERTINS
Philosophenweg 1, 04425 Taucha
www.wmk-mertins.de

Telefon	03 42 98 48 93 86
Telefax	03 42 98 48 93 87

Gestaltungsentwurf Frank Siegert, LORTZING/DREIZEHN, Leipzig

Druck variograph DRUCK- UND VERTRIEBS GmbH, Bad Liebenwerda

x., überarbeitete Auflage

Die Publikation wird kostenlos abgegeben, sie ist nicht zum Verkauf bestimmt.
Vervielfältigungen, auch auszugsweise, sind nur mit Genehmigung und Quellenangabe gestattet.

Zertifiziert

Die Volkshochschule ist qualitätszertifiziert nach QES^{plus}.